

সাহিত্য-সভার প্রকাশিত গ্রন্থাবলী (১)।

FOOD

BY

CHUNI LAL BOSE., I. S. O., M. B., F. C. S

JOYFG. CHEMICAL EXAMINER TO THE GOVERNMENT OF BENGAL
AND PROFESSOR OF CHEMISTRY, MEDICAL COLLEGE, CALCUTTA;

FELLOW OF THE CALCUTTA UNIVERSITY; COATES

MEMORIAL PRIZEMAN; LECTURER OF CHEMISTRY,

INDIAN ASSOCIATION FOR THE CULTIVATION OF

SCIENCE; AUTHOR OF TALITA RASAYANA;

RASAYANA-SUTRA; WATER; AIR; PERSONAL

HYGIENE; HEALTH OF INDIAN STUDENTS;

VILLAGE SANITATION; PREVENTION OF

SMALL POX; PAPER; A PINCH OF COM-

MON SALT; A LUMP OF COAL; THE

TIP OF A MATCH; ON THE WAY

TO PURI; SOME OBSERVA-

TIONS ON DIABETES

IN INDIA; &c.

&c. &c.

Third Edition.

(Thoroughly Revised and Enlarged).

প্রাক্য ।

কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের সদস্য,

গভর্ণমেন্ট্ রসায়ন-পরীক্ষক ও কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজের

রসায়ন-বিজ্ঞানের অধ্যাপক

শ্রীচুণীলাল বসু আই, এস্, ও, এম্, বি, এক্, সি, এস্,

প্রণীত ।

তৃতীয় সংস্করণ ।

(সংশোধিত ও পরিবর্ধিত) ।

কলিকাতা ।

১১১

PRINTED BY M. C. CHAKRAVARTI,
COLLEGE PRESS :
117'1, Bowbazar Street, Calcutta.

প্রকাশক ।
শ্রীজ্যোতিঃপ্রকাশ বহু ।
২৫, মহেন্দ্র বহু লেন, কলিকাতা ।

হিন্দোৎসাহী, সাহিত্যানুরাগী,

অশেষগুণালঙ্কৃত,

সোদরপ্রতিম

শ্রীযুক্ত রাজা বিনয়কৃষ্ণ দেব

বাহাদুরের

করকমলে

এই পুস্তক

প্রীতি ও স্নেহের

নিদর্শন

স্বল্প

গ্রন্থকার কর্তৃক

অর্পিত হইল।

বিজ্ঞাপন ।

ইতিপূর্বে সাহিত্য-সভায় পঠিত “জল” ও “বায়ু” নামক
বিজ্ঞান বিষয়ক দুইটা প্রবন্ধ প্রকাশিত হইয়াছে। বঙ্গীয়
সভাপতিগণ উক্ত প্রবন্ধদ্বয় বেকুল আদরের সহিত গ্রহণ করিয়াছেন,
স্বয়ং উৎসাহিত হইয়া খাদ্যবিষয়ক আর একটা প্রবন্ধ
প্রকাশের সময়ে উপস্থিত করিতে সাহসী হইয়াছি।

সাহিত্য সভার তিনটা অধিবেশনে এই প্রবন্ধের অধিকাংশ
পঠিত হইয়াছিল। হাইকোর্টের ভূতপূর্ব বিচারপতি শ্রীযুক্ত
মহোদয় চরণ মিত্র এম, এ, বি, এল, মহাশয় দুইটা অধিবেশনে এবং
শ্রীযুক্ত রাজা বিনয়কৃষ্ণ দেব বাহাদুর তৃতীয় অধিবেশনে সভা-
পতির কার্য্য করিয়া আশায় উৎসাহ বন্ধন করিয়াছিলেন। এই
বিষয়ের কিয়দংশ শ্রীযুক্ত জ্যোতিরিন্দ্র নাথ ঠাকুর মহাশয়ের
স্বাক্ষরিত রীতি ইউনিয়ন রুবের এক অধিবেশনেও পঠিত হইয়া-
ছিল। কলিকাতা ও রাঁচি উভয় স্থানেই উপস্থিত সভাপতিগণ এট
প্রবন্ধের প্রতি যথেষ্ট অগ্রসার প্রকাশ করিয়াছিলেন, এজন্য আমি
স্বয়ং প্রকাশের নিকট কৃতজ্ঞতাপাশে আবদ্ধ।

আমাদের সাধারণের মধ্যে নানাবিধ জ্ঞান বিশ্বাস প্রবল
হইতে পাওয়া যায়। পুনশ্চ এ সময়ে নিত্যকাল আবৃত্তক জ্ঞানের
প্রতি একান্ত বিরল নহে। বিষয়টিও অতিশয় বিস্তৃত এবং
জ্ঞান-শাস্ত্র ও রসায়ন বিজ্ঞানের সহিত ঘনিষ্ট ভাবে সংশ্লিষ্ট।

আমি ক্ষুদ্রশক্তি দ্বারা একুপ জটিল বিষয়ের সরল ও সংক্ষিপ্ত আলোচনা করিতে চেষ্টা করিয়াছি ; বিশেষতঃ রোগ-শযায় শয়ান অবস্থায় আমাকে এই প্রবন্ধের অনেক অংশের সংশোধন, পরিবর্তন ও পরিবর্ধন করিতে হইয়াছে, সুতরাং ইহার নানাস্থানে যে নানা ত্রুটি ও ভ্রমপ্রমাদ ঘটিয়াছে, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। সহস্র পাঠকগণ অল্পগ্রহ পূর্বক ভ্রম প্রদর্শন করিলে দ্বিতীয় সংস্করণে সেগুলির সংশোধন করিতে চেষ্টা করিব।

খাদ্যের ভেজাল নিবারণের জন্ত কলিকাতায় যে আইন প্রচলিত আছে, তৎসম্বন্ধে অল্পবিস্তর আলোচনা করিয়াছি। আমি স্বয়ং আইন-ব্যবসায়ী নহি, সুতরাং সহজ বুদ্ধি দ্বারা পরিচালিত হইয়া এসম্বন্ধে যে অভিমত প্রকাশ করিয়াছি, তাহা ভ্রমশূন্য না হইবারই কথা। আইনজ্ঞ পাঠকদিগের নিকট আমার বিনীত নিবেদন এই যে তাঁহারা যেন অল্পগ্রহ পূর্বক এই প্রবন্ধের শেষ অধ্যায়টি বিশেষ মনোযোগের সহিত পাঠ করেন এবং যে সকল স্থানে ভ্রান্ত মত প্রচারিত হইয়াছে, তাহা যেন অল্পগ্রহ পূর্বক নির্দেশ করিয়া দেন। সম্প্রতি এই বিষয়সংক্রান্ত আইন সম্বন্ধে কলিকাতায় তীব্র আলোচনা চলিতেছে। এ সময়ে আইনের দোষ গুণ সম্বন্ধে যত অধিক চর্চা হয়, ততই মঙ্গলকর। আমার প্রস্তাবগুলি যদি ভ্রমশূন্য হয়, তাহা হইলে আইন সংশোধনের সময়ে তৎপ্রতি কর্তৃপক্ষদিগের দৃষ্টি আকৃষ্ট হইবা সম্ভাবনা আছে এবং তদ্বারা শুভকল পাইবার আশা করা যায়।

উপসংহারে বক্তব্য এই যে, এই প্রবন্ধের রচনা সম্বন্ধে বন্ধুবর.
ডাক্তার শ্রীযুক্ত শশিভূষণ ঘোষ মহাশয়ের নিকট হইতে যথেষ্ট
সাহায্য প্রাপ্ত হইয়াছি ; একত্র আমি তাঁহার নিকট বিশেষ ভাবে
ঋণী । এতদ্ব্যতীত ডাক্তার শ্রীযুক্ত হীরলাল সিংহ, ডাক্তার
শ্রীযুক্ত সত্যেন্দ্র নাথ সেন, ডাক্তার শ্রীযুক্ত বেণীমাধব চক্রবর্তী,
শ্রীযুক্ত হেমচন্দ্র মিত্র প্রভৃতি অত্রাণ্ড আত্মীয় ও বন্ধুবর্গের নিকট
হইতে সুপরামর্শ ও তথ্যসংগ্রহ সম্বন্ধে সাহায্য লাভ করিয়াছি।
ডাক্তার আর, জি, কর মহাশয় তাঁহার এনাটমি পুস্তকের একখানি
চিত্র এই পুস্তকে সন্নিবেশিত করিতে অনুমতি দিয়াছেন এবং
শ্রীযুক্ত হারাধন রায় এম, এ, মহাশয় অপর দুইখানি চিত্রের অঙ্কন
করিয়া দিয়াছেন। ইহাদিগের সকলেরই নিকটে আমি আন্তরিক
কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করিতেছি।

কলিকাতা,

৮ই জুলাই, ১৯১০।

}

শ্রীচুণীলাল বসু ।

দ্বিতীয় সংস্করণের বিজ্ঞাপন ।

“খানোত্র” দ্বিতীয় সংস্করণ প্রকাশিত হইল। নাটক ও
উপন্যাস-প্ৰাবিত বঙ্গদেশে বিজ্ঞানবিষয়ক একখানি পুস্তকের প্রথম
সংস্করণ যে তুত শীঘ্র নিঃশেষ হইয়া বাইনে, ইহা আমি আশা করি
নাই। দেশের লোক পুস্তক খানিকে যেরূপ সমাদরের সহিত

গ্রহণ করিয়াছেন, তাহাতে আমি তাঁহাদিগের নিকট বিশেষভাবে কৃতজ্ঞ, কারণ এদেশে বিজ্ঞানমূলক পুস্তকের একরূপ আদর বড়ই আশাপ্রদ। প্রত্যাশ্যদা অনেক বঙ্গ মহিলা এই পুস্তকখানি আদ্যন্ত পাঠ করিয়া আমাকে সান্তিশয় সম্মানিত করিয়াছেন।

প্রথম সংস্করণে যে সকল ভ্রমপ্রমাদ ঘটিয়াছিল, তাহার সংশোধন করিতে যথোচিত চেষ্টা করিয়াছি। দুই এক স্থলে কতকগুলি অনাবশ্যকীয় উক্তি পরিহার করিয়াছি এবং অনেকা নেক আবশ্যকীয় নূতন বিষয়ের সংযোজন করিয়াছি। বাঙ্গালীর কতকগুলি দৈনিক খাদ্যের উপাদান সংগ্রহ করিয়া পূর্ব তালিকার মধ্যে সন্নিবেশিত করিয়াছি। এই সকল পরীক্ষাকালের কোন কোন অংশ (যেমন বেগুন প্রভৃতি তরকারীর মাখন-জাতীয় উপাদানের অংশ) নিভুল বলিয়া মনে হয় না, কিন্তু অত্র পরীক্ষাকালের অভাবে উহাই এই সংস্করণে গ্রহীত হইয়াছে। বারাস্তরে উহা নিভুল করিবার ইচ্ছা রহিল।

এই সংস্করণের শেষ ভাগে দুইটি নূতন অধ্যায় সংযোজিত হইয়াছে। একটা অধ্যায়ে স্বাস্থ্যসংরক্ষক কতকগুলি প্রয়োজনীয় তত্ত্বের আলোচনা করা হইয়াছে এবং অপরটিতে কতিপয় সাধারণ রোগের পালনীয় স্বাস্থ্যবিধির ও পথ্যাপথ্যের নির্দেশ করা হইয়াছে। আশা করি এই দুইটি বিষয়ই চিকিৎসাশাস্ত্রানভিজ্ঞ পাঠক পাঠিকার সাংসারিক জীবনে অল্প বিস্তর প্রয়োজন লাগিবে।

“সাহিত্য-সভা” এই পুস্তককে তৎপ্রচারিত গ্রন্থাবলীর প্রথম সংখ্যাত্ত্বক করিয়া এবং প্রথম সংস্করণের মুদ্রণের ব্যয়ভার বহন করিয়া আমাকে কৃতজ্ঞতাপাশে বদ্ধ করিয়াছেন।

যাঁহারা পুস্তকের ভ্রম নির্দেশ করিয়া তৎসংশোধনের সহায়তা করিয়াছেন তাঁহাদের নিকট, এবং এই সংস্করণের প্রক-সংশোধন বিষয়ে শ্রীযুক্ত বামাচরণ সিংহ মহাশয়ের নিকট হইতে সাহায্য প্রাপ্ত হইয়াছি বলিয়া তাঁহার নিকট, আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করিতেছি।

দ্বিতীয় সংস্করণে পুস্তকের কলেবর প্রায় ৭৫ পৃষ্ঠা বাড়িয়া গিয়াছে, কিন্তু সাধারণের সুবিধার জন্য পুস্তকের মূল্য বৃদ্ধি করা হইল না।

কলিকাতা,

১লা জুলাই, ১৯১১।

}

শ্রীচুল্লীলাল বসু।

তৃতীয় সংস্করণের বিজ্ঞাপন।

“খাদ্যের” নূতন সংস্করণ প্রকাশিত হইল। এই সংস্করণে হইটো নুতন বিষয়ের যোজনা করা হইয়াছে যথা—“উপবাসের উপকারিতা” এবং “রোগীর পথ্য প্রস্তুত-প্রকরণ।” আশা করিয়া গৃহে অধিকাংশ স্থলে জীলোকেরাই রোগীর পথ্য প্রস্তুত করিয়া

থাকেন। তাঁহাদিগের অবগতির জন্ত কয়েকটা প্রয়োজনীয় পথ্য প্রস্তুত করিবার নিয়ম পরিশিষ্টে সন্নিবেশিত করা হইল। আশা করি ইহা প্রত্যেক পরিবারের উপকারে আসিবে। ডাক্তার আর্, জি, কর মহোদয়ের প্রণীত “রোগী-পরিচর্যা” নামক পুস্তক হইতে এ বিষয়ে আমি অনেক সাহায্য পাইয়াছি, এজন্ত তাঁহার নিকট আমি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করিতেছি।

পুস্তকের প্রত্যেক অংশই বিশেষভাবে পুনর্বিবেচিত হইয়া পরিবর্তিত ও পরিবর্দ্ধিত হইয়াছে। অনেকানেক খাদ্য-দ্রব্য সম্বন্ধে যে সকল নূতন তথ্য নির্ণীত হইয়াছে, এই সংস্করণে তাহার সংক্ষিপ্ত বিবরণ যথাস্থানে প্রদত্ত হইল।

বর্তমান সম- কাগজের দুর্মূল্যতা হেতু এবং গ্রন্থের কলেবর বৃদ্ধি হওয়ায় বাধ্য হইয়া গ্রন্থের মূল্য বৃদ্ধি করিতে হইল। আশা করি, পরিবর্দ্ধিত গ্রন্থখানি বাঙ্গালী পাঠকপাঠিকাদিগের স্নেহ আকর্ষণ করিতে সমর্থ হইবে।

কলিকাতা,

১লা জুলাই, ১৯১৭।

}

শ্রীচুণীলাল বসু।

—

সূচীপত্র ।

বিষয়	পৃষ্ঠা ।
স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কয়েকটি কথা	১—২৬
স্বাস্থ্যের সহিত খাদ্যের সম্বন্ধ	২৭—৩০
খাদ্য কাহাকে বলে	৩১—৩২
খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা	৩৩—৪২
পরিপাক-বস্তু ও পরিপাক-ক্রিয়া	৪৩—৫৭
খাদ্যের বিভিন্ন উপাদান ও তাহাদিগের গুণ	৫৮—৭২
খাদ্যের পরিমাণ নিরূপণ	৭৩—১০৯
খাদ্যের অগ্নাত উপকরণ	১১০—১১৫
নিত্যব্যবহার্য্য খাদ্য সম্বন্ধে কয়েকটি কথা	১১৬—১৩১
খাদ্যের পরিপাকের সময় ও পরিপাচ্যতা	১৩২—১৩৫
বন্ধন	১৩৬—১৪০
বয়স ও অবস্থা ভেদে খাদ্যের পরিমাণ ও আহারের সময়	১৪১—১৪৪
পরিমিত ভোজন ও দীর্ঘজীবন লাভ	১৪৫—১৪৮
উপবাসের উপকারিতা	১৪৯—১৬৮
আমিষ ও নিরামিষ ভোজন	১৬৯—১৮৮
খাদ্যে ভেজাল ও তরিবারণের উপায়	১৮৯—২৭৭
কতিপয় সাধারণ রোগে পথ্যের ব্যবস্থা	২৭৮—৩২০
পরিশিষ্ট (রোগীর পথ্য প্রস্তুত-প্রকরণ)	৩২১—৩৪৯

শুদ্ধি-পত্র।

অনবধানতা বশতঃ কয়েকটা সংখ্যাসম্বন্ধীয় অশুদ্ধি পুস্তক মধ্যে রহিয়া গিয়াছে। পাঠকপাঠিকাদিগের নিকট সর্বদা নিবেদন এই যে, তাঁহারা যেন কিঞ্চিৎ কষ্ট স্বীকার করিয়া যথাস্থানে হস্তলিপি দ্বারা এই কয়েকটা ভ্রম সংশোধন করিয়া লন। তাহা হইলে পুস্তক পাঠের সময় কোন গোলযোগ উপস্থিত হইবে না।

পৃষ্ঠা	পংক্তি	অশুদ্ধ	শুদ্ধ
৭৩	১	(৬)	(৭)
৯৫	৫	২	২
"	"	৪৫	৪
"	৬	৩৫	২
"	৭	১৪	১৬
"	১১	৪৫	৪
"	১২	৩৫	২
"	"	১৪	১৬
৯৮	১১	৪৫	৪
"	১২	৩৫	২
"	১৩	১৪	১৬
৩০০	১৫	পাকে	থাকে

শাস্ত্র ।

(১)

স্বাস্থ্য-সম্বন্ধে কয়েকটি কথা ।

স্বাস্থ্য-রক্ষার নিয়মাবলী কি পুরুষ, কি রমণী, সকলেরই অবশ্য জ্ঞাতব্য হইলেও, স্ত্রীজাতির মধ্যে এতৎসম্বন্ধীয় জ্ঞান বিশেষভাবে প্রচারিত হওয়া আবশ্যক । পারিবারিক যাবতীয় কার্য রমণীরাই নির্বাহ করিয়া থাকেন, পুরুষেরা কেবল উপার্জন করেন মাত্র । শিশু-পালন, আহার-প্রস্তুত-করণ, গৃহ-সংস্কার, পরিষ্কৃত পরিচ্ছদের ব্যবস্থা, শয্যা ও গৃহ-ব্যবহার্য্য অত্র সকল বস্তুর স্বেচ্ছানুযায়ী, রোগীর শুশ্রূষা, এই সকল কার্য্যই রমণীর দ্বারা সম্পাদিত হইয়া থাকে । এই কার্য্যগুলি সুচারুরূপে সম্পন্ন করিতে হইলে স্বাস্থ্য-রক্ষার সাধারণ নিয়মাবলী অবগত হওয়া একান্ত আবশ্যক । সুশিক্ষিতা, সচ্চরিত্রা, ধর্ম্মপরায়ণা রমণী আমাদের ক্ষুদ্র গৃহ-রাজ্যের অধিষ্ঠাত্রী দেবতাস্বরূপ ; তাঁহাদিগের শিক্ষা ও জ্ঞান যতই উন্নত হইবে, ততই পারিবারিক এবং সামাজিক সুখ, শান্তি ও সমৃদ্ধির পরিচয় বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইবে ।

. স্বাস্থ্য-রক্ষা বিষয়টি বহু বিস্তৃত ; এস্থলে সংক্ষেপে সরল ভাষায় উহার মূল-তত্ত্বগুলি আলোচনা করাই আমার উদ্দেশ্য ।

করুণাময় পরমেশ্বর আমাদের মঙ্গলের নিমিত্ত যে সকল সম্পদ আমাদের অর্জিত ভাবে প্রদান করিয়াছেন, তন্মধ্যে স্বাস্থ্যই সর্বশ্রেষ্ঠ । দেহ নীরোগ ও সবল থাকিলে আমরা সকল সময়ে সকল অবস্থাতেই সুখী হইতে পারি, কিন্তু স্বাস্থ্য ভঙ্গ হইলে এই অনন্ত সৃষ্টির মধ্যে মহৎ হইতে মহত্তর পদার্থও আমাদের সুখ ও প্রীতি বিধান করিতে সমর্থ হয় না । ঐশ্বর্য্য, বিদ্যা, সম্মান, যশ, ধন্য, কিছুই স্বাস্থ্য ভিন্ন সম্যাক্রূপে লাভ করিতে পারা যায় না । রোগী যে কেবল নিজেই কষ্ট ভোগ করে তাহা নহে, সে অপর অনেকেরই যত্নস্বার্থ কারণ হইয়া উঠে । তাহার সেবা শুশ্রূষার নিমিত্ত, তাহার রোগ-শান্তির নিমিত্ত, আত্মীয় পরিজনগণ কতই বাস্তব থাকেন এবং রোগীর অনিচ্ছা সত্ত্বেও তাঁহাদিগকে কি দুর্ভিক্ষ সহ শারীরিক ও মানসিক কষ্ট ভোগ করিতে হয় ! অবশেষে পক্ষাঘাত-গ্রস্ত নিশ্চল হস্ত পদের ভ্রায় রোগী সমাজ-শরীরে একটি দুর্ব্বল ভার স্বরূপ হইয়া উঠে । সংসারে কোন প্রিয়জনের কোন কঠিন রোগ হইলে আমাদের কি বিধি দুর্ভাবনা ও অশান্তি উপস্থিত হয় এবং রোগ উপশম হইতে দেখিলে কি বিমল আনন্দ অনুভব করিয়া থাকি ! সন্তান অসুস্থ হইলে মাতা সকল কার্য্য পরিত্যাগ করিয়া অনাহারে ও অনিদ্রায় তাহার সেবা করিয়া থাকেন ; ইহাতে সংসারে কি বিশৃঙ্খলা

স্বাস্থ্য-সম্বন্ধে কয়েকটি কথা ।

উপস্থিত হয়, তাহা সকলেই অবগত আছেন। মাতা রুগ্ন হইলে শিশুসন্তানগণ যত্ন ও পরিদর্শন অভাবে অত্যন্ত কষ্টভোগ করে এবং শীঘ্রই রোগাক্রান্ত হইয়া পড়ে। পিতা অসুস্থ হইলে উপার্জন-অভাবে রোগের যথোচিত চিকিৎসা ও গুশ্রাব্য ঘটিয়া উঠা দূরে থাকুক, সংসারে শীঘ্রই দারুণ অন্নকষ্ট উপস্থিত হয়। সুতরাং স্বাস্থ্যের অভাব যে সকল প্রকার অমঙ্গল ও দুঃখ উৎপাদন করিতে সমর্থ, তাহা কাহাকেও বুঝাইবার আবশ্যক নাই। মহৈশ্বর্যশালী, বহুঅমুচর-পরিবৃত, বিস্তৃত জনপদের রুগ্ন নরপতি অপেক্ষা জীর্ণপর্ণকুটীরনিবাসী কদর্য্যান্নভোজী সুস্থ ও সবল কৃষক যে সহস্রগুণে সুখী, সে বিষয়ে অশুভাঙ্গ সন্দেহ নাই। এক্রপ তমূল্য স্বাস্থ্য বাহাতে অকালে ভঙ্গ না হয়, তদ্বিষয়ে যথোচিত যত্ন করা সকলেরই প্রধান কর্তব্য ।

স্বাস্থ্য কাহাকে বলে ? আমাদের শারীরিক যন্ত্রগুলির ক্রিয়া স্বাভাবিক ভাবে চলিলেই আমরা সম্পূর্ণ স্বচ্ছন্দতা অনুভব করিয়া থাকি—শরীরের এইরূপ অবস্থার নামই স্বাস্থ্য। আমাদের শরীর একটা ঘটিকাযন্ত্রের ত্রায়। ঘড়ীর কল যতক্ষণ ঠিক থাকে, ততক্ষণ ঘড়ীটি ঠিক চলে ও ঠিক সময় রাখে। কল সামান্তরূপে বিকৃত হইলে সময় ঠিক থাকে না, ঘড়ীটি হয় দ্রুত, না হয় বিলম্বে চলে; এইরূপ অবস্থাকে ঘড়ীর রোগ বলা যাইতে পারে। কল বিশেষরূপে বিকার প্রাপ্ত হইলে ঘড়ীর কার্য বন্ধ হইয়া যায়, ইহাকেই ঘড়ীর মৃত্যু বলা যাইতে পারে। আমাদের শরীর

ঘড়ী অপেক্ষা লক্ষ লক্ষ গুণ অধিক রচনা-কৌশলে নিৰ্মিত হইলেও উহার কার্য্য মোটামুটি ঘড়ীর সহিত তুলনা করা যাইতে পারে। শারীরিক যন্ত্রগুলির সামান্য বিকারে বিবিধ রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে ; বিকারের পরিমাণ অধিক হইলে যন্ত্রগুলি নিশ্চল হইয়া যায় এবং আমাদিগের মৃত্যু উপস্থিত হয়। ঘড়ীর কার্য্য যেক্রপ কতিপয় নিয়মের অধীন, সেইরূপ আমাদিগের দেহরক্ষাও কতকগুলি নিয়ম দ্বারা পরিচালিত হইয়া থাকে। এই সকল নিয়ম মনোযোগপূৰ্ব্বক পালন করিলে আমরা সৰ্ব্বদা সুস্থ ও সবল থাকিতে পারি ; এই সকল নিয়ম অবহেলা করিলেই রোগ ও অকাল মৃত্যু সংঘটিত হইয়া থাকে। যে সকল নিয়ম পালন করিলে স্বাস্থ্য-রক্ষা হইতে পারে, তাহাই আমাদিগের আলোচনার বিষয়।

মঙ্গলময় জুগদৌশ্বর সুখভোগের নিমিত্ত আমাদিগকে চক্ষু, কর্ণ, নাসিকাদি যে পঞ্চ ইন্দ্রিয় প্রদান করিয়াছেন, তাহারা সকলেই আমাদিগের স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে নিতান্ত অনুকূল। স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে ব্রাহ্মেণ্ড্রিয়ই সকল ইন্দ্রিয় অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। যেমন কোন রাজ্যমধ্যে একজন স্বাস্থ্যরক্ষক (Health Officer) নিযুক্ত থাকিয়া স্বাস্থ্যের প্রতিকূল বিষয়গুলি আবিষ্কার করতঃ তৎপ্রতিবিধানের চেষ্টা করিয়া থাকেন, সেইরূপ আমাদিগের দেহ-রাজ্যে নাসিকাই আমাদিগের স্বাস্থ্যরক্ষণে সৰ্ব্বদা বদ্ববান থাকিয়া স্বাস্থ্যরক্ষকের কর্তব্য প্রতিপালন করে। " হৃগ্ধময় শদার্থ মাত্রেই

স্বাস্থ্যের প্রবল শত্রু ; নাসিকা ভিন্ন অল্প কোন ইন্দ্রিয় দুর্গন্ধময় পদার্থের অস্তিত্ব অনুভব করিতে অক্ষম । নাসিকা দ্বারা একবার সন্ধান পাইলে আমরা চক্ষুর সাহায্যে উহার আবিষ্কার সাধন করিয়া উক্ত অপ্রীতিকর পদার্থকে স্থানান্তরিত করিতে সক্ষম হই । জিহ্বা ক্রেশোৎপাদক নানাবিধ কটু ও বিষগুণসম্পন্ন পদার্থ পরিত্যাগ করিয়া মিষ্ট পুষ্টিকর বস্তুর স্বাদ গ্রহণে অভিলাষ প্রকাশ করে এবং স্পর্শেন্দ্রিয় সাহায্যে আমরা দারুণ শীতাতপ হইতে দেহকে সর্বদা রক্ষা করিয়া থাকি ।

ইন্দ্রিয়াদির ত্রায় প্রকৃতিদত্ত কতিপয় প্রবৃত্তিও আমাদেরই স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে সবিশেষ অমূল্য । আহার ব্যতীত শারীরিক পুষ্টিসাধন ও বৃদ্ধি অসম্ভব—ক্ষুধাই আমাদেরই আহারে প্রবৃত্তি প্রদান করে । আমাদেরই শরীর হইতে ঘর্ম, মূত্র ও প্রস্রাসেব সহিত জল সর্বদা নির্গত হইয়া যাইতেছে—তৃষ্ণাই আমাদেরই জল ও অত্যাচ্ছ পানীয় গ্রহণে প্রবৃত্তি প্রদান করিয়া উক্ত ক্ষতিপূরণ করিয়া থাকে । ক্লান্তি ও অবসাদ আমাদেরই অতিরিক্ত পরিশ্রম হইতে রক্ষা করিয়া শরীরের অধঃক্ষয় নিবারণ করিয়া থাকে । নিদ্রা আমাদেরই শান্তি ও বিরাম প্রদান করিয়া শারীরিক যন্ত্রাদির পরিশ্রমজনিত ক্ষয় পূরণ করিয়া থাকে ।

স্বাস্থ্য কাহাকে বলে, সহজ কথায় বুঝাইতে হইলে বলি: ত-
হুইবে যে রোগের অভাবই প্রকৃত স্বাস্থ্য । সুতরাং যে সকল কারণে রোগ উৎপন্ন হয়, তাহার সবিশেষ অনুসন্ধান করিলেই

স্বাস্থ্যরক্ষার অমূল্য নিয়মগুলি সহজেই আবিষ্কৃত হইবার সম্ভাবনা। কোন রোগের কি বিশেষ কারণ, তাহার অনুসন্ধান করা আমাদের আলোচ্য বিষয়ের অন্তর্ভূত নহে—তাহা প্রকৃতপক্ষে চিকিৎসাশাস্ত্রের অধিকারভুক্ত। কিন্তু প্রায়ই দেখিতে পাওয়া যায় যে কতকগুলি সহজ-নিবার্য কারণের সমবায়ে অনেক রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে। এতদ্ব্যতীত দৈহিক শক্তি ও প্রকৃতির অসমতা, বয়সের পার্থক্য, বংশানুবর্তিতা, স্ত্রী-পুরুষ-ভেদ প্রভৃতি কতিপয় প্রাকৃতিক অবস্থার প্রভেদেও ভিন্ন ভিন্ন রোগ উৎপন্ন হইতে দেখা যায়। সাধারণ লোকের এসম্বন্ধে মোটামুটি জ্ঞান থাকিলে অনেক বিপদ ও অসুবিধার হস্ত হইতে রক্ষা পাওয়া যাইতে পারে, এজন্ত এতদ্বিষয়ে দুই চারিটি প্রয়োজনীয় কথা এস্থলে উল্লিখিত হইল।

দৈহিক শক্তির অসমতা—সচরাচর দেখিতে পাওয়া যায় যে কেহ বা স্বভাবতঃ স বল, কেহ বা দুর্বল। দুর্বল দেহ অবশ্য স বল দেহ অপেক্ষা সহজেই রোগাক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা, কিন্তু দুর্বল দেহ লইয়া জয়গ্রহণ করিলেও স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মাবলী যথোচিত প্রতিপালন দ্বারা উহাকে স বল ও সতেজ করিতে পারা যায়। পুনশ্চ স্বভাবতঃ স বল দেহও আমাদের অবিমুখ্যকারিতা ও অত্যাচারে শীঘ্রই দুর্বল ও রোগাক্রান্ত হইয়া পড়ে। আহার, নিদ্রা, আমোদপ্রমোদ ও অশ্রান্ত বিষয়ে মিতাচার অভ্যাশ করিলে শরীর পুষ্ট, উন্নত ও শক্তিসম্পন্ন হয় এবং দীর্ঘজীবন লাভ

করিতে পারা যায়। দেখিতে পাওয়া যায় যে, হিন্দু বিধবাদিগের মধ্যে রোগের প্রাদুর্ভাব বিরল এবং তাঁহারা প্রায়ই দীর্ঘজীবন লাভ করিয়া থাকেন। ইহার কারণ এই যে, শাস্ত্রানুসারে হিন্দু বিধবাগণ আহার, নিদ্রা এবং ইন্দ্রিয়ভোগ্য সকল বিষয়েই দৃঢ় সংযম অভ্যাস করিয়া থাকেন। বিধবাদিগের শ্রায় সকল বিষয়ে কঠিন সংযম পালন করিবার প্রয়োজন না থাকিলেও সকল বিষয়েই যথা-সম্ভব মিতাচার অভ্যাস করিতে চেষ্টা করা সকলেরই অবশ্য কর্তব্য—তাহা হইলে স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন সহজেই লাভ করিতে পারা যায়। লুই কর্ণারো নামক এক ব্যক্তি বয়সের প্রথম চল্লিশ বৎসর, পানাহার প্রভৃতি বিষয়ে নিতান্ত উচ্ছৃঙ্খল ভাবে বাপন করিয়া, অবশেষে সকল বিষয়েই মিতাচার অভ্যাস করিয়া, একশত বৎসর পর্য্যন্ত সম্পূর্ণ সুস্থ শরীরে কার্যক্ষম হইয়া জীবিত ছিলেন। এস্থলে দেখা যাইতেছে যে, পরিণত বয়সেও মিতাচার অভ্যাস করিলে উহা হইতে সুফল প্রসূত হইয়া থাকে। অতএব যৌবনের প্রারম্ভ হইতে মিতাচার অভ্যাস করিলে যে দীর্ঘজীবন ও পূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ করা যায়, সে বিষয়ে অণুমাত্র সন্দেহ নাই।

প্রকৃতির অসমতা—স্থিরভাবে বিচার করিয়া দেখিলে মানবজাতিকে প্রকৃতি অনুসারে তিন শ্রেণীতে বিভাগ করা যাইতে পারে। প্রথম সম্প্রদায়ভুক্ত মনুষ্যের দেহ বলিষ্ঠ ও মন তেজঃপূর্ণ; ইহাদিগের সকল বিষয়েই উৎসাহ, ইহারা সকল কার্যে অগ্রসর, ইহারা কার্যক্ষম ও নিরলস। ইহাদিগের মধ্যে বিশেষ

কোন রোগের প্রাদুর্ভাব দেখিতে পাওয়া যায় না। দ্বিতীয় সম্প্রদায়ভুক্ত মনুষ্যগণ সামান্য কারণেই উত্তেজিত বা ভীত হয়; ইহারা কোন দায়ীত্বপূর্ণ কার্যে হস্তক্ষেপ করিতে সাহস করে না। ইহাদিগের মনোমধ্যে কোন ভাব স্থায়ীরূপে স্থান লাভ করে না; কার্যে তৎপরতা থাকিলেও একাগ্রতা ও স্থিরবুদ্ধির অভাব ইহাদিগের মধ্যে বিশেষরূপে লক্ষিত হয়। এই প্রকৃতির লোক হিষ্টিরিয়া (Hysteria), মৃগী (Epilepsy), উন্মত্ততা, (Insanity) প্রভৃতি নানাবিধ বায়ুরোগ দ্বারা আক্রান্ত হইয়া থাকে। স্মৃশিকা, সত্বপদেশ, উত্তেজক কার্য ও চিন্তার পরিহার এবং মধ্যে মধ্যে স্থান ও বায়ু পরিবর্তন দ্বারা এইরূপ প্রকৃতির সবিশেষ উন্নতি সাধিত হইতে দেখা যায়। তৃতীয় প্রকৃতির ব্যক্তিগণকে সর্বদা কাশি, সর্দি প্রভৃতি কফজ্বনিত রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা যায়; আমরা ইহাদিগকে ভাষায় “কোফোখেতে” লোক বলিয়া থাকি। ইহারা প্রায়ই অলস-প্রকৃতিবিশিষ্ট, কোন কার্যে প্রবৃত্ত হইতে অনিচ্ছুক এবং ইহাদিগের কার্য দীর্ঘস্থায়িতাদোষে ছুটে। সামান্য ঠাণ্ডা লাগিলে ইহাদিগের গলা ফুলে, বকে সর্দি বসে, এবং শরীরস্থিত গ্রন্থিসমূহ (Glands) স্থানে স্থানে ক্ষীণ হইয়া উঠে। ইহাদিগের মধ্যে অনেককেই উত্তরকালে যক্ষ্মা রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা যায়। “কোফোখেতে” লোকের কখনই আর্দ্র স্থানে বাস করা উচিত নহে, আহার ও পরিচ্ছন্ন সম্বন্ধে ইহাদিগের বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত। ইহাদিগের বাহাতে

সর্বদা বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করিবার সুবিধা হয়, তদ্বিষয়ে সর্বাংশে দৃষ্টি রাখা কর্তব্য। বহুলোকসমাকর্ষণ স্থানে প্রস্থাস-দুষ্ট বায়ু সেবন ইহাদিগের পক্ষে নিতান্ত অনিষ্টকর।

বাল্যকাল হইতে প্রতীকারের ব্যবস্থা করিলে প্রকৃতিঘটিত দোষের সর্বাংশে উপশম হইবার সম্ভাবনা, এজন্য শৈশবাবস্থা হইতে সন্তানসন্ততির প্রকৃতির উপর পিতা মাতার সর্বাংশে লক্ষ্য রাখা উচিত। দোষ আবিষ্কার করিয়া সংশোধনের নিমিত্ত যত্ন করিলে বালকবালিকাাদিগকে বিস্তর ভবিষ্যৎ অমঙ্গলের হস্ত হইতে রক্ষা করিতে পারা যায়।

বয়স—বয়ঃক্রম-ভেদে ভিন্ন ভিন্ন রোগের প্রাদুর্ভাব লক্ষিত হয়। সমগ্র মানবজীবনকে মোটামুটি পাচটা অবস্থায় বিভক্ত করা যাইতে পারে; যথা (১) শৈশব, (২) বাল্য, (৩) যৌবন, (৪) প্রৌঢ় এবং (৫) বার্দ্ধক্য। যে অবস্থায় যে রোগের প্রাবল্য লক্ষিত হয় এবং কি উপায়েই বা তাহা নিবারণ করা যাইতে পারে, তাহা সংক্ষেপে এস্থলে আলোচিত হইল।

(১) শৈশবাবস্থা—এই সময়ে ঠাণ্ডা লাগিয়া সর্দি, কাশি ও জ্বর হইবার অধিক সম্ভাবনা। শিশুগণ ও বৃদ্ধেরা মোটেই ঠাণ্ডা সহ্য করিতে পারে না, এজন্য এই উভয় অবস্থাতেই শরীর সর্বদা বস্ত্র দ্বারা আবৃত করিয়া রাখা উচিত। বিশেষতঃ শীতের সময় যথেষ্ট পরিমাণে গরম বস্ত্র ব্যবহার করা একান্ত কর্তব্য।

খাদ্যের দোষে শিশুগণ নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। শৈশবাবস্থায় স্তনদুগ্ধই প্রশস্ত খাদ্য। পীড়া বা অন্তঃকোন কারণবশতঃ মাতৃস্তনে দুগ্ধের অভাব হইলে মাতৃদুগ্ধের অনুরূপ নানাবিধ কৃত্রিম খাদ্য দ্বারা শিশুকে প্রতিপালন করিতে আমরা বাধ্য হই। ইহা বলা বাহুল্য যে সকল প্রকার কৃত্রিম খাদ্যই স্তনদুগ্ধ অপেক্ষা নিকৃষ্টগুণশালী। সুতরাং কৃত্রিম খাদ্য দ্বারা বর্দ্ধিত শিশু, মাতৃস্তনপায়ী শিশুর ত্রায় কখনই বলিষ্ঠ ও পুষ্ট হইতে পারে না। শিশুর বয়োবর্দ্ধি সহকারে গোদুগ্ধ স্তনদুগ্ধের স্থান ক্রমশঃ অধিকার করে, কিন্তু এদেশে (বিশেষতঃ কলিকাতায়) বিস্কৃত গোদুগ্ধ দুস্প্রাপ্য হইয়া উঠিয়াছে। বিকৃত দুগ্ধ পান করিয়া শিশুগণ অজীর্ণ, টেন্ড্রাময়, যকৃতের পীড়া প্রভৃতি নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। কলিকাতায় দুই বৎসরের অনধিক-বয়স্ক শিশুদিগের মধ্যে সাংঘাতিক যকৃতের পীড়া প্রবল দেখিতে পাওয়া যায়। এমনও দেখা যায় যে, মাতার তিন চারিটা সন্তান উপর্যুপরি সাংঘাতিক যকৃতের পীড়ায় আক্রান্ত হইয়া কালগ্রাসে পতিত হইয়াছে। বিকৃত দুগ্ধপান, রাত্রিকালে কঁক গৃহে প্রস্থান-দুর্ঘট বিবাক্ত বায়ু সেবন প্রভৃতি কতিপয় কারণের সমবায়ে এই সাংঘাতিক রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে। পূর্ক হইতে এই সকল অনিষ্টকর কারণের প্রতীকার করিলে অনেক শিশুকেই অকাল মৃত্যুর হস্ত হইতে রক্ষা করিতে পারা যায়।

কলিকাতা নগরীতে একবৎসরের অনধিক বয়স্ক শিশুদিগের মধ্যে মৃত্যু সংখ্যা যে রূপ অধিক দেখিতে পাওয়া যায়, বোধ হয় অপর কোন স্থানেই সেরূপ দৃষ্টিগোচর হয় না। এই মহানগরীতে এক বৎসরের অনধিক বয়স্ক প্রাপ্ত একশত শিশুর মধ্যে ৩০ হইতে ৪০ জন প্রতিবৎসর মৃত্যুমুখে পতিত হইয়া থাকে। ইহাতেই বুঝা যায় যে, স্বাস্থ্যরক্ষার সাধারণ নিয়ম পালন সম্বন্ধে আমাদের দেশের লোক এখনও কত দূর অজ্ঞ রহিয়াছে।

হাম, হুপিংকফ্ (Whooping cough), ডিপথিরিয়া (Diphtheria), ঘূংরি প্রভৃতি কতকগুলি রোগ শৈশব অবস্থাতেই অধিক পরিমাণে আবির্ভূত হইতে দেখা যায়। ইহারা সকল-গুলিই সংক্রামক। সুতরাং বাটীর মধ্যে কোন একটি শিশুর এই প্রকার রোগ হইলে তাহাকে তৎক্ষণাৎ সুস্থ শিশুদিগের নিকট হইতে পৃথক্ রাখা উচিত। অপর কোন শিশুকে রোগীর সহিত একত্র শয়ন করিতে দেওয়া দূরে থাকুক, রোগীর গৃহের মধ্যে প্রবেশ করিতে দেওয়া অথবা রোগীর ব্যবহৃত গামছা, তোয়ালে বা বস্ত্রাদির সংস্পর্শে আসিতে দেওয়া একেবারেই অবিধেয়। আমরা দেখিতে পাই যে, সাধারণ লোকের বাটীতে একজনের হাম হইলে একে একে সকল শিশুই ঐ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। অজ্ঞতা ও অসাবধানতা হেতু আমরা অনেক স্থলেই শিশুদিগের সংক্রামক পীড়ার কারণ হইয়া থাকি। হাম এদেশে প্রায়ই সাংঘাতিক হয় না, কিন্তু যদি আমরা বসন্ত, ডিপ-

ধিরিয়া প্রভৃতি ভীষণ সংক্রামক ব্যাধির বিষয় একবার চিন্তা করি, তাহা হইলে সহজেই বুঝিতে পারি যে, সুস্থ শিশুগণকে রোগী হইতে পৃথক রাখা কতদূর আবশ্যক।

বসন্ত কিরূপ ভীষণ রোগ, তাহা কাহারও অগোচর নাই। এই রোগ হইতে সময়ে সময়ে আরোগ্যলাভ ঘটিলেও আকৃতি সম্বন্ধে যে স্থায়ী পরিবর্তন সংঘটিত হয়, তাহা চিন্তাকরিলে মনে ভয়ের উদ্রেক হয়। কিন্তু সুখের বিষয় এই যে, বসন্ত একটা প্রতিষেধসাপেক্ষ রোগ; আমরা ইচ্ছা করিলে সহজেই এই রোগের অত্যাচার হইতে মুক্তি লাভ করিতে পারি। ইংরাজী টীকা (Vaccination) লইলে এই ভীষণ রোগের আক্রমণ হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে পারা যায়। যে স্থলে টীকা লইবার পর এই রোগ আবির্ভূত হয়, তথায় ইহার প্রকোপ মৃদু হইয়া থাকে। যখন সকল বয়সেই এই রোগের প্রাদুর্ভাব দেখিতে পাওয়া যায়, তখন অতি শৈশব অবস্থাতেই টীকা দেওয়া উচিত এবং এদেশেও তদ্রূপ আইন প্রচলিত আছে। একমাসেরও অনধিক বয়স্ক শিশুর টীকা দিলে কোনরূপ অনিষ্ট সংসাধিত হয় না।

অপরিমিত ভোজন যেমন দোষাবহ, অপরিপাচ্য খাদ্য-সামগ্রীও শিশুদিগের পক্ষে তদ্রূপ অনিষ্টকারী। অতি শৈশবাবস্থায় কেহ কেহ এরাকটু, বার্লি প্রভৃতি খেত-সার (starch) ঘটিত খাদ্যের ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। শিশুদিগের দস্তোদগম না হইলে, তাহারে এই সকল পদার্থ পরিপাক করিতে সমর্থ হয় না, সুতরাং ছয় সাত

মাস পর্য্যন্ত এরূপ খাদ্য শিশুদিগের পক্ষে নিতান্ত অসুপযোগী । এরূপ খাদ্যের ব্যবহারে শিশুগণ শীঘ্রই দুর্বল ও ক্লান্ত হইয়া পড়ে এবং পুষ্টিকর খাদ্যভাবে তাহাদিগের স্বাভাবিক শারীরিক বিকাশ স্থগিত থাকিয়া যায় । ছয় সাত মাস পর্য্যন্ত দুগ্ধই একমাত্র প্রশস্ত খাদ্য ; তৎপরে দুগ্ধের সহিত বালি, এরাকট প্রভৃতি খেত-সার-ঘটিত পদার্থ মিশ্রিত করিয়া দিলে সবিশেষ উপকার দৃষ্ট হয় ।

শিশুদিগের দন্তোদ্যমের সময় জ্বর, উদরাময়, তড়কা প্রভৃতি কতকগুলি রোগের আবির্ভাব দেখিতে পাওয়া যায় । অনেক সময়ে অল্প কারণে রোগ উৎপন্ন হইলেও দন্তোদ্যমই তাহার কারণ বলিয়া নিশ্চিষ্ট হইয়া থাকে । প্রাচীন চিকিৎসকেরা মাটী চিরিয়া দিবার জগ্ৰ অত্যন্ত আগ্রহপ্রকাশ করিতেন, কিন্তু বর্তমান কালের চিকিৎসকগণ মাটী চিরিয়া দেওয়া অনেক স্থলেই আবশ্যক বোধ করেন না । দন্তোদ্যম একটি স্বাভাবিক ক্রিয়া, সুতরাং অধিকাংশ স্থলেই ছুরি ব্যবহার করিয়া দন্তোদ্যমের সাহায্যের প্রয়োজন হয় না । ব্যস্ততা ও রোগের কারণ সম্বন্ধে অনভিজ্ঞতা-বশতই আমরা শিশুদিগের কোমল অঙ্গে ছুরিকাঘাত করিয়া তাহাদিগকে কষ্ট দিয়া থাকি । সবিশেষ অসুস্থতায় দেখা যায় যে, ঠাণ্ডা লাগাইয়া অথবা অজীর্ণ দোষে ঐ সকল রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে, দন্তোদ্যম তাহাদিগের প্রকৃত কারণ নহে ।

(২) বাল্যবস্থা—শৈশবে যে সকল রোগের প্রাদুর্ভাব দৃষ্ট হয়, তাহাদিগের মধ্যে অনেকগুলি বাল্যবস্থায়ও বিদ্যমান থাকে ।

হাম, ডিপথিরিয়া, হুপিংকফ্ প্রভৃতি রোগ শৈশবের জ্বায় বাল্য-বস্হাতেও প্রবল হইয়া থাকে ।

আমরা অনেক সময় দেখিতে পাই যে, বালকের গায়ে জ্বালা রহিয়াছে কিন্তু শরীরের অধোভাগ অনারত এবং খালি পায়ে আর্দ্রভূমির উপর দৌড়াদৌড়ি করিতেছে । পদদ্বয় অন্ততঃ জ্বালা দ্বারা ঢাকিয়া রাখিলে উহারা সন্ধি কাশির হস্ত হইতে অনেক সময়ে অব্যাহতি পাইতে পারে । ঠাণ্ডা লাগিয়া অনেক বালকেব এল্‌বিউমিনিউরিয়া (Albuminuria) নামক প্রস্রাবের পীড়া উৎপন্ন হয় এবং সহসা হাত, পা, চোখ, মুখ প্রভৃতি ফুলিয়া উঠিয়া অর হয় এবং মূত্রের পরিমাণ নিতান্ত কমিয়া যায় । এই বোগে মূত্রের সহিত ল্‌বুমিন্ (Albumin) নামক শরীরের একটা সাব পদার্থ নির্গত হয় । ইহা অতি দুশ্চিকিৎস্য ব্যাধি । অনেক স্থলে এই রোগ হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে পারা যায় না অল্পদিনের মধ্যেই বালক মৃত্যুমুখে পতিত হয় । অতএব বাহাতে বালকগণকে ঠাণ্ডা না লাগে, তদ্বিষয়ে আমাদিগের সবিশেষ সাবধান হওয়া উচিত্য়া

বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে আহারের পরিবর্তন অবশ্য প্রয়োজনীয় এবং যথোপযুক্ত ব্যায়ামচর্চা করা কর্তব্য । পরিষ্কৃত বায়ু সেবন স্বাস্থ্যরক্ষার নিমিত্ত একান্ত প্রয়োজনীয় । বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে অন্ধ, প্রত্যঙ্গাদি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়, স্নতরাং পরিশ্রমজনিত শারীরিক ক্লয় নিবারণ এবং শারীরিক বৃদ্ধিসংসাধন, এই উভয়বিধ

কার্যের নিমিত্ত এই অবস্থায় অধিক পরিমাণে আহারের প্রয়োজন হইয়া থাকে। আহার্য বস্তুর মধ্যে শরীর নিৰ্ম্মাণোপযোগী উপাদান সমূহ যথেষ্ট পরিমাণে বিদ্যমান থাকা উচিত। শুদ্ধ রাশীকৃত ভাত খাইতে দিলে বালকদিগকে যথোপযুক্ত আহার দেওয়া হয় না ; মৎস্য, মাংস, ডিম্ব, ঘৃত, দুগ্ধ, কটী, চিনি বা গুড়, হাইল, আনু প্রভৃতি তরকারী বাল্য ও যৌবনাবস্থায় প্রয়োজন মত খাইতে না দিলে শরীর সবল ও পুষ্ট এবং মস্তিষ্ক সতেজ হয় না এবং বুদ্ধিও তীক্ষ্ণতা প্রাপ্ত হয় না। বালকগণ উপবাস একেবারেই সহ্য করিতে পারে না। অনাহার, অল্পাহার বা অসার বস্তু আহারে বালকদিগের শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি স্থগিত হয় এবং দেহাভ্যন্তরস্থ যন্ত্রসমূহ যথোপযুক্ত পুষ্টি লাভ করিতে পারে না, সুতরাং উত্তর কালে ঐ সকল বালক যে রুগ্ন, দুর্বলদেহ ও ক্ষীণ মস্তিষ্কবিশিষ্ট হইবে, তাহাতে আর আশ্চর্য্য কি ! বাঙ্গালী বালক দিগের আহারের উন্নতিসাধন একান্ত আবশ্যিক ; আমা-দিগের জ্ঞাতি যে এত দুর্বল তাহার প্রধান কারণ এই যে, সঙ্গতি থাকিলেও অজ্ঞতাহেতু বাল্যকালে আমরা উপযুক্ত আহারে বঞ্চিত থাকি।

বাল্যকালে শরীর-চালনা অবশ্য প্রয়োজনীয়, কিন্তু অতিরিক্ত পরিশ্রম বালকেরা সহ্য করিতে পারে না। এরূপ দেখিতে পাওয়া যায় যে, বালক প্রতিদিন ব্যায়াম অভ্যাস করিতেছে, অথচ সে দুর্বল ও উৎসাহহীন। ইহার কারণ অনুসন্ধান করিলে দেখা যায়

যে, ঐ বালক তাহার ক্ষমতার বহির্ভূত পরিশ্রম করিতেছে। অধিক পরিশ্রমের ফল শরীরের ক্ষয় ও অবসন্নতা; অতএব বালকদিগের ব্যায়ামচর্চাবিষয়ে অভিভাবকদিগের সর্বদা লক্ষ্য রাখা উচিত।

অনেক বালকের পেটে ক্রমি জন্মিতে দেখা যায়, এবং তজ্জন্তু তাহারা নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। খাদ্য ও পানীয় জলের দোষে পেটে ক্রমি জন্মে। সংস্কৃত খাদ্য গ্রহণ ও পরিশুদ্ধ জল পান করিলে ক্রমি একেবারেই জন্মিতে পারে না। অনেক বালক রুটী, লুচি প্রভৃতি খাদ্য দ্রব্য মাটির উপর রাখিয়া ভক্ষণ করে। মৃত্তিকার মধ্যে অনেক সময়ে ক্রমির ডিম থাকে এবং উহা এইস্থানে থাকে র সহিত উদরস্থ হয়। ফল উত্তমরূপে ধোত করিয়া না লইলে অনেক সময়ে উহার সহিত ক্রমি কীট বালকদিগের উদরস্থ হইবার সম্ভাবনা। অতএব জননীদিগের এ বিষয়ে সর্বদা লক্ষ্য রাখা উচিত এবং বাহাতে বালকগণের উপরোক্ত কদভ্যাস দূর হয়, তজ্জন্তু তাঁহাদের চেষ্টা করা কর্তব্য।

(৩) যৌবন—যৌবন কালে ইন্দ্রিয় সকল প্রবল হয়। এই সময়ে মনুষ্য অনিয়মিত পান ও ভোজন এবং অসংযত কার্য করিয়া নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। যৌবনে ষষ্ঠা-রাগের প্রাদুর্ভাব অধিক দেখিতে পাওয়া যায়। ঐজন্তু আর্দ্র মানে বাস, রাত্রিকালে অধিক লোক একত্র এক গৃহে শয়ন প্রভৃতি যে সকল কারণে ষষ্ঠারোগের সূত্রপাত হয়, তাহা পরিহার

করিতে চেষ্টা করা কর্তব্য । ডিপ্‌থিরিয়া, হাম প্রভৃতি রোগ, যৌবনে কচিং দৃষ্ট হয়, কিন্তু আন্ত্রিক জরের (Typhoid fever) প্রাদুর্ভাব যৌবন-কালে অধিক দেখিতে পাওয়া যায় । বসন্ত রোগও যৌবন-কালে প্রবল হয়, এজন্ত বাল্যাবস্থা অতিক্রম করিয়া যৌবনে পদার্পণ করিবার সময়ে পুনরায় একবার টীকা লওয়া উচিত । যৌবন-কালে বাত-রোগের (Rheumatism) প্রাবল্য লক্ষিত হয় ; বাত-রোগ হইলে অনেক সময়ে হৃৎপিণ্ডের স্থায়ী রোগ (Heart disease) জন্মে, এবং কালে তাহা সাংঘাতিক হইবার সম্ভাবনা । আর্দ্র বস্ত্র অনেকক্ষণ গায়ে রাখিলে, অথবা সর্বদা আর্দ্র স্থানে বাস করিলে, বাতরোগ জন্মিবার সম্ভাবনা । আমাদিগের দেশের জীলোকদিগের মধ্যে কাহারও কাহারও ‘শুচিবাই’ নামক চিকিৎসা-শাস্ত্রের বহির্ভূত একটা অভিনব রোগের প্রাদুর্ভাব দেখিতে পাওয়া যায় । এই ব্যাধি-গ্রস্ত জীলোকেরা দিবসের মধ্যে অধিকাংশ সময়েই ভিজা কাপড়ে সমস্ত গৃহকার্য্য সম্পন্ন করিয়া থাকেন এবং ১০।১৫ বার স্নান না করিয়া সন্তুষ্ট হয়েন না । এ প্রথা কুসংস্কার-সম্ভূত এবং উহা যে স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকারী, তাহা কাহাকেও বুঝাইবার প্রয়োজন নাই ।

যৌবনকালে জীলোকদিগের মধ্যে হিষ্টিরিয়া রোগের প্রাবল্য লক্ষিত হয় । পূর্বে হিষ্টিরিয়া রোগ উপদেবতার দৃষ্টিসম্ভূত বলিয়া লোকের বিশ্বাস ছিল, এবং এখনও পল্লীগ্রামে অনেক স্থলে উক্ত বিশ্বাস প্রবল দেখিতে পাওয়া যায় । বোধ হয় আমাদিগের দেশে

হিষ্টিরিয়া রোগ উত্তরোত্তর বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতেছে। কি কি কারণে হিষ্টিরিয়া রোগ উৎপন্ন হয়, তাহার আলোচনা করা আমাদের উদ্দেশ্য নহে। তবে এই পর্য্যন্ত বলা যাইতে পারে, যে, কোন প্রবল মানসিক উত্তেজনা উপস্থিত হইলেই অল্পবয়স্ক স্ত্রীলোকেরা এই রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকেন। কাল্পনিক ঘটনাপূর্ণ উপ-
 ত্তাসাদির পাঠ নিষেধ, সর্বদা কোন না কোন প্রমত্ততা কাৰ্য্যে নিযুক্ত থাকা, মুক্তস্থানে বায়ু সেবন ও ভ্রমণ, সহপদশ ও সন্দৃষ্টান্ত-
 পূর্ণ ধর্ম ও নীতিগ্রন্থ পাঠ ও সময়ে সময়ে বায়ু পরিবর্তন—এই সকল উপায়ে মানসিক উত্তেজনার উপশম হইয়া থাকে। অভিভাবক-গণের যত্ন ও পরিদর্শনে এই সকল উপায় পূর্ব হইতে অবলম্বিত হইলে, যুবতীগণের মধ্যে হিষ্টিরিয়া রোগ নিতান্ত বিরল হইবার সম্ভাবনা।

যৌবনে ইন্দ্রিয় সংযত না হইলে নানাবিধ দূর্শচিকিৎসা ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা। ইহাতে যে কেবল নিজ জীবনের অবশিষ্টাংশ নিতান্ত দুঃখ ও যন্ত্রণায় অতিবাহিত হয়, তাহা নহে, আমাদের আত্মস্থখপ্রিয়তা ও অববেচনা হেতু ভাবী বংশাবলীও নানারূপ ক্লেশ ভোগ করিয়া থাকে।

(৪) প্রোটাবস্থা—যদি যৌবনে অভ্যাস সংযত হয় এবং ধর্ম ও নীতিপথে চরিত্র পরিচালিত হইয়া থাকে, তাহা হইলে প্রোটাবস্থা অতি সুখে অতিবাহিত হইবার কথা। এই সময়ে যকৃত (Liver) ও মূত্রবস্তুর (Kidney) রোগ অধিক পরিমাণে দৃষ্ট হয়,

কিন্তু তাহা প্রায়ই যৌবনের পানদোষ ও অতিভোজনজনিত ; সুতরাং এই সকল রোগ আমাদিগের অবিস্মৃশ্কারিতার ফলমাত্র ! প্রৌঢ়াবস্থায় আমাদিগের শারীরিক বৃদ্ধি স্থগিত হয়, সুতরাং খাল্যে ও যৌবনে শরীর বৃদ্ধির নিমিত্ত যেদ্রুপ অধিক খাদ্যের প্রয়োজন, এই অবস্থায় তাহার আবশ্যকতা হয় না । কেবল শারীরিক যন্ত্রাদির অবিরাম কার্য্য এবং আমাদিগের পরিশ্রম-জনিত দেহক্ষয় নিবারণ জন্ত খাদ্যের প্রয়োজন হয় মাত্র । সুতরাং এ সময়ে খাদ্যের পরিমাণ কমাইয়া দেওয়া উচিত, নতুবা অজীর্ণদোষ ও তজ্জনিত নানাবিধ রোগ উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা । প্রয়োজনোতিরিক্ত খাদ্য পরিপাক করিতে শারীরিক যন্ত্রাদির অবস্থা বলক্ষয় হওয়ায় তাহার শীঘ্র দুর্বল হইয়া পড়ে, সুতরাং সামান্য কারণে উহাদিগের রোগাক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা । বহুমূত্র (Diabetes) রোগ প্রৌঢ়াবস্থায় এদেশবাসিগণের মধ্যে প্রবল দেখিতে পাওয়া যায় । খাদ্যের অনিয়ম, ব্যায়ামের অভাব, মানসিক পরিশ্রমের আতিশয্য, সাংসারিক দুশ্চিন্তা এবং বহুলোকে এক গৃহে রাত্রিকালে বাস করিয়া অনবরত দূষিত বায়ু সেবন ইত্যাদি নানা কারণের সমবায় এই রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে । এই রোগে আমাদিগের দেশের অধিকাংশ গণ্য মুক্ত বিদ্বান্ স্বদেশহিতৈষী ব্যক্তি রুষ্ট জাহ্নতেছেন এবং অনেকে অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছেন ।

প্রৌঢ়াবস্থায় রোগ জন্মিলে, তাহা প্রায় সঙ্গের সাথী হইয়া

থাকে ; মধ্যে মধ্যে রোগের উপশম হইতে পারে কিন্তু একেবারে আরোগ্যলাভ করা সুকঠিন। অসাবধানতাবশতঃ ঠাণ্ডা লাগিয়া নানাবিধ কাশরোগ এই সময়ে শরীর মধ্যে সঞ্চারিত হয়, এবং দীর্ঘকাল পর্যন্ত বিদ্যমান থাকিয়া প্রভূত কষ্টের কারণ হইয়া উঠে। গাউট (Gout) নামক বাতরোগ এই সময়েই আমাদের কাছে প্রবলভাবে আক্রমণ করে ; পান দোষ ও ভোজনের অনিয়মই এই রোগ জন্মিবার প্রধান কারণ। এই রোগ একবার জন্মিলে একেবারে আরোগ্য লাভ করিবার সম্ভাবনা অল্প ; রোগী ক্রমশঃ পঙ্গু ও সকল কার্যের বহির্ভূত হইয়া পড়ে। সুতরাং প্রোটাবস্তায় পানভোজনসম্বন্ধে আমাদের বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত।

পক্ষাঘাত প্রভৃতি নানাবিধ জ্বরবীর রোগ প্রোটাবস্থা হইতে আরম্ভ হইয়া থাকে। যৌবনে ইন্দ্রিয় সংযমের অভাবই অধিকাংশ স্থলে এই সকল রোগোৎপত্তির কারণ। এই সকল রোগ একবার উৎপন্ন হইলে, আরোগ্য লাভ করিবার আশা থাকে না ; মৃত্যু না ঘটিলেও রোগী চিরশয্যাশায়ী হইয়া জীবন্মৃত অবস্থা প্রাপ্ত হয়। যৌবনে সংযম-অভ্যাस যে কত দূর আবশ্যিক, তাহা ইহা হইতেই আমরা সমাগুরুপে বুঝিতে পারি।

(৫) বার্কিক্য—নানাবিধ কাশরোগ ও পক্ষাঘাত রোগ বৃদ্ধ বয়সের প্রবল শত্রু এবং অধিকাংশ স্থলেই মৃত্যুর কারণ হইয়া উঠে। আমি পূর্বেই বলিয়াছি, যে শিশুর জ্বর বৃদ্ধেরাও ঠাণ্ডা

সহ্য করিতে পারেন না । বৃদ্ধ বয়সে শারীরিক যন্ত্র সঙ্কল নিস্তেজ হয়, সুতরাং এই অবস্থায় রক্তসঞ্চালন ও শ্বাসক্রিয়া মৃদুভাবে সংসাধিত হইয়া থাকে । এই কারণে শরীরের উত্তাপজননী-শক্তি হ্রাস প্রাপ্ত হয় । শরীরের মধ্যে তাপের স্বাভাবিক পরিমাণের অভাব হইলেই বাহিরের ঠাণ্ডায় আমরা অধিক অভিভূত হইয়া পড়ি ; সুতরাং বৃদ্ধ বয়সে শৈশবাবস্থার ত্রায় দেহ সর্বদা গরম বস্ত্র দ্বারা আবৃত করিয়া রাখা উচিত । বৃদ্ধ বয়সে গাত্রচর্ম লোল, কুঞ্চিত ও বিকৃত হয় বলিয়া বর্ষ নিঃসরণের ব্যাঘাত জন্মে, সুতরাং মূত্রযন্ত্র দ্বারা শরীরের অধিকাংশ দূষিত পদার্থ নির্গত হইয়া থাকে । এই অতিরিক্ত পরিশ্রম হেতু মূত্রযন্ত্র বিকৃত ও কঠিন পীড়াগ্রস্ত হইবার সম্ভাবনা এবং তাহার ফলস্বরূপ বৃদ্ধ বয়সে শোথ (Dropsy) রোগের প্রাবল্য লক্ষিত হইয়া থাকে । নিয়মিত শ্রান, গাত্রমার্জন ও যথাসম্ভব ব্যায়াম চর্চা দ্বারা ত্বকের কার্যের যথেষ্ট পরিমাণে উন্নতি সাধিত হইতে পারে ; সুতরাং প্রত্যহ এই সকল উপায় অবলম্বনে বর্ষনিঃসরণের সাহায্য করিয়া মূত্রযন্ত্রকে অতিরিক্ত পরিশ্রমের কার্য হইতে মুক্তি প্রদান করা কর্তব্য । বৃদ্ধ বয়সে চক্ষুরাদি সকল ইন্দ্রিয়ই নিস্তেজ ও ক্রমশঃ অকর্মণ্য হইয়া পড়ে । এই সময়ে চক্ষুতে ছানি (Cataract) পড়ে, কিন্তু অন্ত-চিকিৎসা দ্বারা ছানি উঠাইয়া উপযুক্ত চশমা ব্যবহার করিলে দৃষ্টিব পুনরুদ্ধার হইতে পারে । দন্ত নষ্ট হয় বলিয়া আহারে বিশেষ ব্যাঘাত জন্মে ; খাদ্য উত্তমরূপে চর্ষিত না হইলে উহার

সুপরিপাক কঠিন । কৃত্রিম দন্তের বন্দোবস্ত করিয়া এই অসুবিধা
কিছুৎপরিমাণে দূর করা যাইতে পারে ।

যৌবন ও প্রৌঢ়াবস্থা সংযত-ভাবে যাপন করিলে বৃদ্ধ বয়সে
রোগের যত্রণা ভোগ করিতে হয় না । শারীরিক যন্ত্রগুলি অল্পে
অল্পে স্বাভাবিক ক্ষয় প্রাপ্ত হয় এবং যথাকালে মনুষ্য মহাশক্তি
লাভ করিয়া থাকে । যাহারা প্রথম জীবনে সর্ববিষয়ে মিতাচার
অভ্যাস করেন, তাঁহাদিগকে প্রায়ই ব্যাধিহীন দীর্ঘজীবন লাভ
করিতে দেখা যায় এবং বৃদ্ধ বয়সেও তাঁহাদিগের ইন্দ্রিয়গণ সতেজ
ও কার্যক্ষম থাকে । স্বর্গীয়া মহারাজী ভিক্টোরিয়া, মহামতি
ম্যাডামোন্ প্রভৃতি ব্যক্তিগণ ইহার দৃষ্টান্ত স্থল । দুই জনেরই
বয়স ৮০ বৎসরের অধিক হইয়াছিল কিন্তু দুই জনেই জীবনের
শেষ দিন পর্য্যন্ত রাজ্য-শাসনরূপ গুরুভার যুবজনাচিত অক্লেশে
বহন করিতে সমর্থ হইয়াছিলেন । আমরা রঘুবংশে পড়িয়াছি যে
রঘুবংশীয় নরপতিগণ একরূপ সদাচারী ও সংযমী ছিলেন যে তাঁহা-
দিগের বার্কক্য জরা দ্বারা প্রদীপ্ত হইত না—

“অনাকুষ্ঠস্ত বিবয়েবিদ্যানাং পারদশনঃ ।

তস্য ধর্ম্মরতেরাসীদ্ বৃদ্ধত্বং জরসা বিনা ॥”

২৩ শ্লোক, ১ম সর্গ ।

বিষয়ে অনাকুষ্ঠ, সর্ববিদ্যায় পারদর্শী, ধর্ম্ম ও নীতি দ্বারা
পরিচালিত-জীবন সেই রঘুবংশীয় নরপতিদিগের বার্কক্য জরা দ্বারা
কখন প্রদীপ্ত হইত না । যাহারা ভিক্টোরিয়া, ম্যাডামোন্

প্রভৃতির জ্বায় মিতাচারী, তাঁহাদিগের নিকট কাল্য, যৌবন, বার্ককা সকল অবস্থাই সুখের হইয়া থাকে ।

আমাদিগের গুরুজনেরা যখন আমাদিগকে “দীর্ঘজীবন লাভ কর” বলিয়া আশীর্বাদ করেন, তখন “স্বাস্থ্যবিশিষ্ট” কথাটা দীর্ঘ-জীবনের পূর্বে ব্যবহার করিলে ভাল হয় । নচেৎ রোগ-পীড়িত বার্ককা জীবন্যুতাবস্থা মাত্র ; একরূপ ক্লেশকর বার্ককা লাভ করিতে কেহ যেন ইচ্ছা না করেন । অস্বাভাবিক বার্কক্যে লোকের শ্রুতিশক্তির লোপ হয়, ইন্দ্রিয়ের কার্য্য হ্রাসিত হয় এবং মনুষ্য আবার শৈশব প্রাপ্ত হয় ; এইরূপ অবস্থাকে ভাষায় “ভীমরতি” কহে । ইহা যে কিরূপ ক্লেশপ্রদায়িনী অবস্থা, তাহা বাহ্যরা একরূপ লোক না দেখিয়াছেন, তাঁহারা সহজে বুঝিতে পারিবেন না । সুতরাই কেবল এই অবস্থার যন্ত্রণা শেষ করিতে সমর্থ ।

বংশানুবর্তিতা ।—যক্ষ্মা, বাত, হাঁপানি কাশি, মৃগী, উন্মাদ প্রভৃতি কতিপয় রোগ পুরুষানুক্রমে বংশমধ্যে বিদ্যমান থাকিতে দেখা যায় । পূর্বে চিকিৎসকদিগের বিশ্বাস ছিল, যে, যক্ষ্মারোগের বীজ পিতা অথবা মাতা হইতে গর্ভস্থ শিশুতে সংক্রামিত হয় এবং অল্পাধিক কাল গুপ্ত-ভাবে থাকিয়া সুবিধা পাইলেই শরীরে রোগের আকারে প্রকাশমান হইয়া পড়ে । এ সম্বন্ধে বর্তমান সময়ে চিকিৎসকদিগের মধ্যে মতভেদ লক্ষিত হয় । এক্ষণে অনেকেরই ধারণা এই যে যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগের বীজ পিতামাতার দেহ হইতে শিশুর শরীরে সংক্রামিত হইয়া লুক্কায়িত অবস্থায়

থাকে না। তবে রুগ্ন পিতামাতার নিকট হইতে শিশু একরূপ দুর্বল দেহ প্রাপ্ত হয় যে তাহার উক্ত রোগের আক্রমণ হইতে আপনাকে রক্ষা করিবার স্বাভাবিক ক্ষমতা প্রবল থাকে না। সুতরাং যদি ঐ ব্যক্তি উক্ত রোগের সংশ্লেষে আইসে, তাহা হইলে অপর সাধারণ লোক অপেক্ষা উহার উক্ত রোগে আক্রান্ত হইবার অধিক সম্ভাবনা। ইহা ব্যতীত এখন কেহ যক্ষ্মার বীজ যে এক পুরুষ হইতে অন্য পুরুষে শোণিতের মধ্য দিয়া সংক্রামিত হয়, তাহা বিশ্বাস করেন না। অবশ্য দুই একটা রোগ যে পিতামাতা হইতে গর্ভস্থ শিশুর শরীরে সংক্রামিত হয়, সে বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই, কিন্তু অধিকাংশস্থলেই রুগ্ন পিতামাতার শরীর হইতে সন্তানের দেহে এক প্রকার রোগ-প্রবণতা সঞ্চারিত হয় মাত্র। একরূপ হইলেও যদি স্বাস্থ্য-রক্ষার নিয়মাবলী নিয়মিতরূপে পালন করা যায়, তাহা হইলে রোগের আক্রমণ হইতে আপনাকে রক্ষা করিবার স্বাভাবিকী শক্তি দেহমধ্যে পুনরুদ্ধাপিত হইয়া উঠে, সুতরাং অপর সাধারণের তায় ঐ পিতামাতার সন্তানও পূর্ণস্বাস্থ্য এবং দীর্ঘজীবন লাভ করিতে সমর্থ হয়। অতএব ব্যক্তিগত, বংশগত ও জাতিগত উন্নতির জন্ত স্বাস্থ্য-রক্ষার নিয়মাবলী পালন করী যে সকলের একান্ত কর্তব্য, সে বিষয়ে অসুমাাত্র সন্দেহ নাই।

স্ত্রী-পুরুষ ভেদ।—দৈহিক গঠন ও ক্রিয়ার পার্থক্য বিধান হেতু স্ত্রী-পুরুষভেদে দেহমধ্যে ভিন্ন ভিন্ন রোগের/বিকাশ দেখিতে পাওয়া যায়। এ বিষয়ের আলোচনা এই প্রবন্ধের

অন্তর্ভূত নহে বলিয়া এস্থলে তৎসম্বন্ধে কোন কথা বলিবার আবশ্যকতা নাই ।

ঋতু-ভেদ ।—ভিন্ন ভিন্ন ঋতুতে ভিন্ন ভিন্ন রোগের প্রাবল্য লক্ষিত হয় । এদেশে গ্রীষ্মকালে হাম, বসন্ত, পানবসন্ত, কলেরা ; বর্ষায় শর্দি, জ্বর, কাশি, উদরাময়, রক্তআমাশয় ; বর্ষার পরে ম্যালেরিয়া এবং শীতের সময় ইন্ফ্লুয়েঞ্জা, নিউমোনিয়া, অবিরাম জ্বর প্রভৃতি রোগের প্রাদুর্ভাব দেখিতে পাওয়া যায় । ইহাদিগের মধ্যে কতকগুলি রোগ সংক্রামক, অপরগুলি ঠাণ্ডা লাগাইবার জন্ত অথবা দূষিত জলপান বা অজীর্ণহেতু উৎপন্ন হইয়া থাকে । আমরা একটু সাবধান হইলে এবং স্বাস্থ্য-রক্ষার মূল নিয়মগুলি পালন করিলে অনেক সময়ে এই সকল রোগের আক্রমণ হইতে আপনাদিগকে রক্ষা করিতে পারি ।

কতকগুলি রোগ সকল ঋতুতেই প্রবল দেখিতে পাওয়া যায় । পূর্বে লোকের বিশ্বাস ছিল যে এদেশের লোকের টাইফয়েড্ জ্বর হয় না । এখন দেখিতে পাওয়া যায় যে এই রোগ এদেশের লোকের বার মাসই হইয়া থাকে । ইহা একটি সংক্রামক রোগ । পরিবারের মধ্যে একজনের টাইফয়েড্ জ্বর হইলে 'প্রায়ই আরো হই একজনকে ঐ রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা যায় । সংক্রামক-রোগ-প্রতিবেদক নিয়মাবলী যথারীতি পালন করিলে এই রোগের বিস্তৃতি নিবারণ করিতে পারা যায় ।

পূর্বে এদেশে যক্ষ্মারোগ কম ছিল, এখন ইহার প্রাদুর্ভাব

(বিশেষতঃ সহর অঞ্চলে) অধিক পরিমাণে লক্ষিত হইতেছে । বাস-গৃহ যদি আর্দ্র হয়, তন্মধ্যে যদি আলোক-প্রবেশ ও বায়ু-সঞ্চালনের সুব্যবস্থা না থাকে, যদি বহুলোক একত্রে সেই গৃহে বাস করে, তাহা হইলে তাহাদিগের যক্ষ্মারোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে । ইহাও একটা সংক্রামক রোগ । মৎপ্রণীত শারীর স্বাস্থ্য-বিধান নামক পুস্তকে এই সকল সংক্রামক রোগ নিবারণের ব্যবস্থা বিস্তৃত-ভাবে আলোচিত হইয়াছে ।

দেশ-ভেদ ।—ভিন্ন ভিন্ন দেশে ভিন্ন ভিন্ন রোগের প্রাদুর্ভাব দেখিতে পাওয়া যায় । আমাদের দেশে ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, বসন্ত, কলেরা, বহুমূত্র রোগ ; চীন, সুমাত্রা, যাবা প্রভৃতি স্থানে বেরি-বেরি (Beri-beri) ; আফ্রিকায় কালনিদ্রা (Sleeping sickness) ; আমেরিকায় ইয়োলো ফিভার (Yellow fever) ; ইংলণ্ডে স্কারলেট ফিভার (Scarlet fever), ডিপ্‌থিরিয়া (Diphtheria), গাউট (Gout), যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগের আধিক্য দেখিতে পাওয়া যায় ।

ব্যবসায়-ভেদ ।—ব্যবসায়ভেদে বিভিন্ন রোগ উৎপন্ন হইতে দেখা যায় । কস্‌ফরাস্, আর্সেনিক্, সীসা, পারদ প্রভৃতি ধাতু ঘটিত জব্যের কারখানায় বাহারা কাজ করে, তাহাদের শরীরে বিশেষ বিশেষ রোগের লক্ষণ প্রকাশ পায় । কয়লার খনিতে, পাটের কলে, চামড়ার ওদামে বাহারা কাজ করে, তাহারা কুস্কুস্বস্বকীয় নানা রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে । এ গ্রন্থে এ বিষয়ের বিস্তৃত আলোচনা মিস্ত্রয়োজন ।

(২)

স্বাস্থ্যের সহিত খাদ্যের সম্বন্ধ ।

স্বাস্থ্যের সহিত খাদ্যের অতি নিকট সম্বন্ধ । খাদ্য দ্বারা প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে অনেক ব্যাধিরই উৎপত্তি হইয়া থাকে । খাদ্যের পরিমাণ অধিক হইলে যেমন অজীর্ণ, উদরাময় প্রভৃতি বিবিধ হৃষ্টিকিংশ্র রোগ উৎপন্ন হয়, সেইরূপ যথোচিত পরিমাণ খাদ্যের অভাবেও দেহ সত্ত্বর দুর্বল ও শীর্ণ হইয়া পড়ে এবং নানাবিধ রোগের হস্ত হইতে আপনাকে রক্ষা করিতে সমর্থ হইতে না । যথোচিত পরিমাণ খাদ্যের অভাব যে মনুষ্যের অকাল মৃত্যুর এক প্রধান কারণ, যে কোন দেশের নিতান্ত দরিদ্র লোকের মধ্যে তাহার যথেষ্ট প্রমাণ দেখিতে পাওয়া যায় । এই সকল লোকের অবস্থা এত শোচনীয় যে, তাহারা দুই সন্ধ্যা দুই খাকুক, এক বেলাও পেট পুরিয়া খাইতে পার না । এই আজীবনব্যাপী স্বাস্থ্যহারের ফলে তাহাদের শরীর স্বতঃই এত দুর্বল হইয়া থাকে যে, কোন একটা সংক্রামক ব্যাধি উপস্থিত হইলে তাহারা প্রথমতঃ ও সহজে আক্রান্ত হয় এবং তজ্জন্ত বহুসংখ্যক লোককে মৃত্যুমুখে পতিত হইতে দেখা যায় । পুনশ্চ খাদ্য বিশেষের পরিমাণের আধিক্য হইলে, কতকগুলি বিশেষ বিশেষ রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে । যেমন অধিক মাংস খাইলে গাউট (Gout) প্রভৃতি রোগ উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা, তেমনি যাহারা

অধিক পরিমাণ খেতসার-ঘটিত খাদ্য ও মিষ্টান্ন ভক্ষণ করেন, তাঁহাদের বহুমূত্র রোগ (Diabetes) জন্মিবার যথেষ্ট সম্ভাবনা। দেহ-পুষ্টি ও বল-বিধানের জন্ত আমিশজাতীয় খাদ্য এবং তৈল, খেতসার, শর্করা ও লবণ প্রভৃতি অত্যাগ্ন নানাজাতীয় খাদ্যের প্রয়োজন। ইহাদের মধ্যে কোন এক জাতীয় খাদ্যের অপতুলতা হইলে অগ্নিজাতীয় খাদ্যের প্রাচুর্য্য সঙ্গেও শরীর পুষ্টিলাভ ও স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে সমর্থ হয় না। শুদ্ধ ভাত থাইলে যেমন শরীর রক্ষা হয় না, তেমনি শুদ্ধ মাংস খাইয়া পূর্ণ স্বাস্থ্যলাভ করিতে পারা যায় না। শরীর রক্ষা ও পূর্ণ স্বাস্থ্যলাভের জন্ত বিভিন্নজাতীয় খাদ্য যথাপ্রয়োজন পরিমাণে আহাৰ্য্যরূপে গ্রহণ করিবার আবশ্যকতা হয়। আমাদের দেশে “আপুচি খানা” বলিয়া একটি কথা সাধারণের মধ্যে প্রচলিত আছে ; অবস্থা বিশেষে কথাতীর কথঞ্চিৎ সার্থকতা থাকিলেও অধিকাংশ স্থলেই এরূপ প্রবৃত্তি দ্বারা বিপৎপাতের সম্ভাবনা। দুপ্পাচ্য বা বিকৃত খাদ্যের উপর অনেকের কচি দেখিতে পাওয়া যায়, কিন্তু ঐ সকল খাদ্য কিছুদিন ব্যবহার করিলে শরীরে যে ব্যাধিগ্রস্ত হয়, তাহার প্রমাণের আবশ্যকতা নাই। লোকের প্রবৃত্তি ও শারীরিক অবস্থা-ভেদে সুপাচ্য খাদ্যও দুপ্পাচ্য হইয়া থাকে। রোগীর রুচির উপর নির্ভর করিয়া খাদ্যের ব্যবস্থা করিতে হইলে, অনেক রোগীরই আরোগ্য লাভ অসম্ভব হইয়া উঠে। সকল কার্য্যই নিয়ম দ্বারা শৃঙ্খলিত হইলে তাহা সুচারুরূপে সম্পন্ন হইতে দেখা যায়। শরীররক্ষারূপে মহৎ কার্য্য সম্পন্ন করিবার জন্ত

যে খাদ্যের প্রয়োজন হয়, সেই খাদ্যসংগ্রহ যে অনিয়ন্ত্রিত-ভাবে চলিতে পারে, ইহা যিনি মনে করেন, তিনি নিতান্ত অদূরদর্শী ।

খাদ্যের সহিত সাধারণের স্বাস্থ্য (Public Health) বিশেষ ভাবে সংশ্লিষ্ট । যথাপরিমাণ খাদ্যের অভাবে জাতিগত দৌর্বল্যের আধিক্য হয়, ইহা পূর্বে উক্ত হইয়াছে । জাতিগত দৌর্বল্য দ্বারা সাধারণের মধ্যে নানাবিধ রোগের বিস্তার প্রবল-ভাবে লক্ষিত হয়, এবং এই ব্যাপারে সাধারণ স্বাস্থ্য-রক্ষক কর্মচারীদ্বিগকে সর্বদাই ব্যস্ত থাকিতে হয় । যে কোন জাতির মধ্যে রোগের প্রাবল্য হইলে ঐ জাতি শীঘ্র দারিদ্র্য-পীড়িত হইয়া পড়ে । কর্মক্ষম লোক রোগগ্রস্ত হইলে সমগ্র জাতির আয়ের হ্রাস হইয়া থাকে, সুতরাং দেশে দারিদ্র্য বৃদ্ধি পাইতে থাকে এবং ইহা পুনরায় রোগবৃদ্ধির ও অকাল মৃত্যুর সহায়তা করে । এতদ্ব্যতীত কতকগুলি বিশেষ বিশেষ রোগের বীজাণু খাদ্যের সহিত আমাদের শরীরে প্রবেশ করিয়া ঐ সকল রোগ উৎপাদন করে । কলেরা, টাইফয়েড্ অর প্রভৃতি প্রাণঘাতী রোগের বীজাণুসমূহ অনেক সময় দুগ্ধ প্রভৃতি খাদ্যের সহিত দেহমধ্যে প্রবেশ করিয়া থাকে । পুনশ্চ মাংস প্রভৃতি কতকগুলি খাদ্য বিকৃত হইলে, উহাদিগের মধ্যে এক প্রকার বিষ (Ptomaines) উৎপন্ন হইয়া থাকে ; এরূপ খাদ্য ভক্ষণ করিয়া অনেকে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছেন । ইয়ুরোপ ও আমেরিকায় শিশুদিগের খাদ্য সম্বন্ধে সাধারণ স্বাস্থ্য-বিভাগের সর্বশেষ দৃষ্টিপতিত হইয়াছে । যাহাতে বিষাক্ত দুগ্ধ পাওয়া যায়

খাদ্য ।

এবং উহার সহিত কোনরূপে কোন রোগের বীজাণু মিশ্রিত হইতে না পারে, তৎসম্বন্ধে যথেষ্ট সুবন্দোবস্ত করা হইয়াছে ও হইতেছে ।
ঐ সকল দেশে খাদ্যের উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে শিশুদিগের মৃত্যু-সংখ্যাও যথেষ্ট পরিমাণে কমিয়া গিয়াছে ।

যে পদার্থের সহিত সাধারণের স্বাস্থ্য ও শ্রীবৃদ্ধি একরূপ ঘনিষ্ঠ-ভাবে সংশ্লিষ্ট, তাহাষয়ের আলোচনায় কিঞ্চিৎ সময় ক্ষেপণ করা বোধ হয় কেহই সময়ের অপব্যয় বলিয়া মনে করিবেন না ।

খাদ্য বিষয়টী অতি বিস্তৃত—এই ক্ষুদ্র গ্রন্থে ইহার পূর্ণ আলোচনা অসম্ভব । আমরা খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা, পরিপাক-যন্ত্র ও পরিপাকক্রিয়া, খাদ্যের শ্রেণীবিভাগ, কোন্ খাদ্যের কি গুণ, কি পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করিলে স্বাস্থ্যরক্ষা হয় ইত্যাদি প্রয়োজনীয় বিবিধ তত্ত্ব সংক্ষেপে এই পুস্তকে আলোচনা করিব ।

(৩)

খাদ্য কাহাকে বলে ?

আমরা যাহা কিছু খাই, তাহাকেই যে খাদ্য বলা যাইবে, এমত নহে। চা, কফি প্রভৃতি পদার্থ খাদ্যরূপে পরিগণিত হইতে পারে না।

যাহা আমরা খাই এবং যাহা দ্বারা আমাদের শরীরের পুষ্টি-সাধন ও শক্তিসঞ্চয় হয়, তাহাই যথার্থ খাদ্য। এরূপ কতকগুলি খাদ্য আছে, যেগুলি স্বাভাবিক অবস্থাতেই শরীর পোষণের উপযোগী হইয়া থাকে, যেমন দুগ্ধ, চিনি, সুপক্ক ফল ইত্যাদি। অপর গুলি রন্ধনাদি কৃত্রিম উপায়ে পরিবর্তিত না হইলে ব্যবহারের উপযোগী হয় না, যথা—চাল, ডাল, ময়দা, মৎস্য, মাংস, তরকারী ইত্যাদি। মানব-সমাজে সভ্যতার অভ্যুদয়ের সহিত বহু প্রাচীন-কাল হইতে রন্ধনের ব্যবস্থা প্রবর্তিত হইয়াছে। আদিম মনুষ্যগণ পশুবৎ অপর মাংস ও ফল-মূলাদি ভক্ষণ করিয়া জীবন যাপন করিত। এখনও ভারতবর্ষের সুন্দরিত্ব কোন কোন দ্বীপে এবং আফ্রিকা মহাদেশের স্থানে স্থানে কতিপয় অসভ্য জাতি আমমাংস ভোজন করিয়া জীবন ধারণ করে। মাংসাদি খাদ্য সিদ্ধ হইলে অপেক্ষাকৃত গুরুপাক হয় বটে কিন্তু চাল, ডাল, ময়দা, আলু প্রভৃতি খেত-সার (Starch) ঘটিত পদার্থ সুসিদ্ধ না হইলে মনুষ্যের পক্ষে সুপাচ্য হয় না। রন্ধন সভ্যতার একটা অঙ্গ এবং কলা-বিদ্যার অন্তর্গত। যে জীলোক ভালরূপে রন্ধন করিতে পারেন, কি স্বদেশী, কি বিদেশী, সকল সমাজেই তিনি সম্মান লাভ করিয়া থাকেন।

আমাদের দেশে পল্লীগ্রামে কাহারও বাটীতে কোন ক্রিয়া উপস্থিত হইলে সম্ভ্রান্ত পরিবারের মহিলাগণ রন্ধনকার্যে যোগ দিয়া নিরতিশয় আনন্দ লাভ করেন। যাঁহারা রন্ধনকার্যে স্থপটু, এই সময়ে তাঁহারা আত্মীয়বর্গ ও প্রতিবাসিগণের নিকট হইতে কভ আদর ও কত সম্মান পাইয়া থাকেন। যাঁহারা রন্ধনকার্যকে নীচ রুচি বলিয়া মনে করেন, তাঁহারা নিতান্ত ভ্রান্ত। স্বহস্তে রন্ধন করিয়া স্বামী, পুত্র ও আত্মীয়বর্গকে ভোজন করাইলে মনে কিরূপ আনন্দের উদয় হয়, তাঁহারা এই কার্য করিয়াছেন, তাঁহারাই তাহা অবগত আছেন। বিলাতে অতি সম্ভ্রান্ত ও ধনী পরিবারের মহিলাগণ রন্ধনকার্যে যোগদান করা গৌরবের কার্য মনে করেন। কোন ভোজের সময় নিমন্ত্রিত ব্যক্তিগণ গৃহস্বামিনীর স্বহস্তে প্রস্তুত খাদ্যসামগ্রীর উপর সর্বাপেক্ষা অধিক অমুরাগ প্রকাশ করিয়া থাকেন। পরিবারস্থ স্ত্রীলোকেরা রন্ধনকার্যে নিপুণা হইলে সাংসারিক ব্যয়েরও বিশেষ সুবিধা হইয়া থাকে। সহরের মধ্যবিস্তৃত ভদ্রলোকের দিন দিন যেরূপ অবস্থা দাঁড়াইতেছে, তাহাতে যদি পরিবারস্থ সমর্থ রমণীরা রন্ধনকার্যের ভার গ্রহণ করেন, তাহা হইলে অনেক খরচ বাঁচিয়া যায় এবং তদ্বারা পুষ্টিকর খাদ্য ও উপযুক্ত বস্ত্রাদি সংগ্রহ এবং বালক-বালিকাদিগের বিদ্যা শিক্ষা সম্বন্ধে যথেষ্ট আশুকূলা হইতে পারে। সর্বদা মনে রাখা উচিত যে, রন্ধনকার্য বিদ্যাশিক্ষার অন্তর্গত, সুতরাং ইহা সম্মান ও গৌরবের কার্য।

খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা ।

এক্ষণে দেখা যাউক আমাদের খাদ্যের প্রয়োজন হয় কেন ?
বঁাহারা অধিক দিন উপবাস করিয়াছেন, তাঁহারা ই অবগত আছেন,
যে, উপবাসে শরীর ক্লান্ত ও কার্যে অপটু হয়। দীর্ঘ
উপবাসে শরীর শীর্ণ ও জীর্ণ হয় এবং অস্থিসমূহ প্রকটিত হইয়া
উঠে। তৃভিক্ষের সময় কত হতভাগ্যের দেহ আহাৰাভাবে
কঙ্কালসার হইয়া পড়ে। একরূপ লোককে কিছুদিন থাইতে দিলেই
তাঁহার দেহ পুনরায় পুষ্ট ও সবল হয়। তবেই দেখা যাইতেছে,
যে, আহাৰ না পাইলেই শরীর ক্ষয়-প্রাপ্ত হইয়া দুর্বল হইয়া পড়ে
এবং আহাৰ পাইলেই শরীর পুনরায় পুষ্ট ও সবল হইয়া উঠে।
অতএব প্রধানতঃ খাদ্য দুইটি কার্য সাধন করিয়া থাকে,—

(১) শরীরের পুষ্টি-সাধন ।

(২) বল-বিধান ।

আমরা যে কোন কার্য করি না কেন, তাহাতেই আমাদের
শরীর ক্ষয়প্রাপ্ত হয়। চলা, ফেরা, উঠা, বসা, দৌড়ান, ব্যায়াম
করা প্রভৃতি যে কোন কার্য করিবার সময় দেহস্থিত মাংসপেশী
সমূহের নিরন্তর আকৃশন ও প্রসারণ হইয়া উহারা ক্ষয়প্রাপ্ত হয়।
পাঠাভ্যাস, চিন্তা প্রভৃতি মানসিক কার্যের দ্বারাও মস্তিষ্কাদি
শারীরিক যন্ত্রের ক্ষয় সাধিত হইয়া থাকে। যদি কোন ব্যক্তিকে

ওজন করিয়া তাহাকে কোন গুরুতর পরিশ্রমের কাৰ্য্য করিতে দেওয়া যায় এবং কাৰ্য্য-শেষ হইলে পুনরায় তাহার ওজন গ্রহণ করা যায়, তাহা হইলে দেখা যাইবে, যে, সেই ব্যক্তি ওজনে কমিয়া গিয়াছে । এরূপ ওজন কম হইবার কারণ কি ? আমাদিগের দেহাভ্যন্তরে সৰ্ব্বদা এক প্রকার দহন-ক্রিয়া সংসাবিত হইতেছে এবং তদ্বারা দেহের ক্ষয় সাধন হইতেছে । যেমন একখণ্ড কাষ্ঠ দগ্ধ হইলে দগ্ধাবশিষ্ট পদার্থ ওজনে অত্যন্ত লঘু হইয়া যায়, সেইরূপ দহন-ক্রিয়া দ্বারা আমাদের শরীর ক্ষয়প্রাপ্ত হয় বলিয়া উহার ওজন কমিয়া যায় । যত অধিক পরিশ্রমের কাৰ্য্য করা যায়, শরীরের মধ্যে দহন-ক্রিয়া তত নীচ নীচ সম্পাদিত হইতে থাকে, সুতরাং পরিশ্রমসাধ্য কাৰ্য্য দ্বারা শরীর অধিক পরিমাণে ক্ষয়প্রাপ্ত হয় । আমরা প্রত্যক্ষভাবে কোনরূপ পরিশ্রমের কাৰ্য্য না করিলেও আমাদিগের শরীর নিয়ত মৃদুভাবে দগ্ধ হইয়া ক্ষয়প্রাপ্ত হইতেছে । ইহার কারণ এই যে, আমাদিগের শরীরের অনেক কাৰ্য্য আমাদের ইচ্ছার উপর নির্ভর করে না । আমরা যদি গতিজ্ঞা করিয়া নিশ্চল ভাবে শয়ন করিয়াও থাকি, তথাপি আমাদিগের শারীরিক যন্ত্রাদি (হৃৎপিণ্ড, ফুস্ফুস ইত্যাদি) অবিরাম কাৰ্য্য করিতে থাকিবে এবং তজ্জন্ত ক্ষয়প্রাপ্ত হইবে । এক্ষণে জিজ্ঞাস্য এই যে, আমাদিগের শরীর যে নিয়ত দগ্ধ হইতেছে তাহার প্রমাণ কি ? হুই একটা সামান্য পরীক্ষা করিলেই আমরা ইহার যথার্থতা উপলব্ধি করিতে পারিব ।

আমাদের শরীর যে দগ্ধ হইতেছে, তাহার প্রধান প্রমাণ এই যে, বাহিরে কাঠ বা কয়লা পুড়িলে যে সকল পদার্থ উৎপন্ন হয়, আমাদের শরীরের মধ্যে দহন-ক্রিয়া সম্পাদিত হইয়া সেই সকল পদার্থই উৎপন্ন হইয়া থাকে । তবে উভয়ের মধ্যে প্রভেদ এই যে কাঠ বা কয়লা পুড়িলে তাপ ও আলোক উৎপন্ন হয়, কিন্তু আমাদের শরীর পুড়িয়া কেবল তাপ উৎপন্ন হয় মাত্র, আলোক উৎপন্ন হয় না । এইরূপ দহন-ক্রিয়াকে মৃদু দহন-ক্রিয়া (Slow Combustion) কহে ।

কাঠ, পাথুরে কয়লা, তৈল, মোম বা চর্কির বাতি, জীব-দেহ প্রভৃতি অর্গানিক্ (Organic) পদার্থ মাত্রেই কার্বন্ ও হাইড্রো-জেন্ আছে ; এই সকল পদার্থ বায়ু মধ্যে দগ্ধ হইবার সময় ঐ দুই মূল পদার্থ বায়ুস্থিত অক্সিজেনের সহিত মিলিত হইয়া যথাক্রমে কার্বনিক্ এসিড্ গ্যাস্ (Carbonic Acid Gas) ও জল-বাষ্প প্রস্তুত করে । কার্বনিক্ এসিড্ গ্যাস্ অদৃশ্য ও বর্ণহীন, সুতরাং চক্ষু দ্বারা উহাকে দেখিতে না পাইলেও একটা রাসায়নিক পরীক্ষার দ্বারা আমরা উহার অস্তিত্ব স-প্রমাণ করিতে পারি । নিম্নলিখিত চূণের জল জলের ত্রায় স্বচ্ছ ও বর্ণহীন, কিন্তু ইহা কার্বনিক্ এসিড্ গ্যাসের সহিত সন্মিলিত হইলে ঘোলা হইয়া ত্বকের ত্রায় শাদা হইয়া যায় ।

১ম পরীক্ষা ।—একটা পরিষ্কৃত আয়তমুখ কাঁচের বোতলে এক আউন্স চূণের জল রাখিয়া বোতলটী উত্তমরূপে আলোড়ন কর । চূণের

জলের বিশেষ কোন পরিবর্তন হইবে না, পূর্বে যে রূপ স্বচ্ছ ছিল, প্রায় সেইরূপ থাকিবে । এক্ষণে একটা ছোট মোম বাতি বঁড়শির ত্রায় বাকান লোহার শিকে আবদ্ধ করিয়া; জ্বালাইয়া বোতলের মধ্যে প্রবেশ করাও এবং একখানি পুরু কাগজ বোতলের মুখে চাপা দাও । অল্পক্ষণ পবেই দেখিবে বাতিটা নিবিয়া গিয়াছে । এক্ষণে বাতিটা সরাইয়া বোতলের মুখ ছিপি দ্বারা বন্ধ কর এবং উহাকে উত্তমরূপে আলোড়ন কর । দেখিবে বোতলস্থিত চূণের জল ত্বধের ত্রায় শাদা হইয়া গিয়াছে ।

চূণের জল এরূপ শাদা হইল কেন ? কার্বন্ মোমবাতিতে একটা উপাদান । বাতি পুড়িবার সময় উহার কার্বন্ বোতলের বায়ুর অক্সিজেনের সহিত মিলিত হইয়া কার্বনিক এসিড গ্যাসে পরিণত হইয়াছে এবং উহাই চূণের জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া চূণের জলকে ত্বধের ত্রায় শাদা করিয়াছে ।

বাতি পুড়িবার সময় উহার অপর উপাদান হাইড্রোজেন বায়ুস্থিত অক্সিজেনের সহিত মিলিত হইয়া জল-বাষ্প প্রস্তুত করে । কিন্তু জল-বাষ্প অদৃশ্য বলিয়া যতক্ষণ উহা ঘনীভূত হইয়া জলবিন্দুর আকার ধারণ না করে, ততক্ষণ উহা আমাদের দৃষ্টিগোচর হয় না । বাতি পুড়িলে জল যে উৎপন্ন হয়, তাহা আমরা একটা সামান্য পরীক্ষা দ্বারা স-প্রমাণ করিতে পারি ।

২য় পরীক্ষা ।—একটা জলস্ত মোম বাতির উপর একটা শুষ্ক ও স্বচ্ছ কাচের গেলাস ধারণ কর, উহা স্বল্পকালের মধ্যে অধিক দেখাইবে ।

এক্কে গেলাসের অভ্যন্তর প্রদেশ অঙ্গুলি দ্বারা স্পর্শ করিলে দেখিতে পাইবে, যে, তথায় সূক্ষ্ম জলকণা জমিয়া রহিয়াছে ।

মোম বাতি পুড়িবার সময় তন্মধ্যস্থিত হাইড্রোজেন্ বায়ুস্থিত অক্সিজেনের সহিত মিলিত হইয়া অদৃশ্য জল-বাষ্প প্রস্তুত করে ; উহা কাচের গেলাসের শীতল গাত্র সংস্পর্শে ঘনীভূত হইয়া জল-বিন্দুর আকার ধারণ করিলে পর আমাদের দৃষ্টিপথে পতিত হয় ।

তবেই দেখা গেল যে, কার্বন্ ও হাইড্রোজেনযুক্ত মোমবাতি বায়ুমধ্যে দগ্ধ হইলে কার্বণিক এসিড্ গ্যাস্ ও জল উৎপন্ন হয় । মোম বাতি, কাঠ, প্রভৃতি পদার্থের জ্বায় কার্বন্ ও হাইড্রোজেন্ আমাদের শরীরেরও উপাদান ; এই দুই পদার্থ নিশ্বাসগৃহীত বায়ুস্থিত অক্সিজেন্ সংযোগে আমাদের শরীরের মধ্যে নিরন্তর দগ্ধ হইতেছে এবং তাহার ফলস্বরূপ কার্বণিক এসিড্ গ্যাস্ ও জল উৎপাদন করিতেছে । এই কার্বণিক এসিড্ গ্যাস্ ও জল সর্বদা আমাদের শ্বাসের সহিত বাহির হইয়া যাইতেছে, কিন্তু উহারা বর্ণহীন ও অদৃশ্য বলিয়া আমরা উহাদিগকে দেখিতে পাই না । পূর্বে যে সকল পরীক্ষা দেখাইয়াছি, তদ্বারাই এই তত্ত্বের সত্য স-প্রমাণ করা যাইতে পারে ।

৩য় পরীক্ষা ।—একটি কাচপাত্রে নির্মল চূণের জল লইয়া একটি কাচের নল সংযোগে তন্মধ্যে কয়েকবার ফুৎকার দাও ; দেখিতে পাইবে যে চূণের জল দুধের জ্বায় শাদা হইয়া গিয়াছে ।

আমরা পূর্বে দেখাইয়াছি যে, কার্বণিক এসিডের সংযোগেই

চুণের জল শাদা হয় ; এস্থলে চুণের জল শাদা হওয়াতে বুঝা গেল যে আমাদের প্রাণ্যসের সহিত যথেষ্ট পরিমাণে কার্বনিক এসিড্‌ গ্যাস্‌ নির্গত হইতেছে । দেহস্থ কার্বন দ্বন্দ্ব হইয়াই এই কার্বনিক এসিড্‌ গ্যাস্‌ উৎপন্ন হইয়া থাকে ।

এইরূপে প্রাণ্যসের সহিত জল যে বহির্গত হইতেছে, তাহা আমরা সহজেই স-প্রমাণ করিতে পারি ।

৪র্থ পরীক্ষা ।—একখানি স্বচ্ছ দর্পণ লইয়া তাহার উপর কয়েক বার প্রাণ্যস ত্যাগ কর বা “হাই” দাও, দেখিতে পাইবে দর্পণখানি অস্বচ্ছ বা ঘোলা হইয়া গিয়াছে ; অস্বচ্ছ স্থানে হাত দিলে হাতে জলের দাগ লাগিবে ।

শীতকালে প্রত্যুষে “হাই” তুলিলে মুখ হইতে শ্বেতবর্ণ ধূমাকার পদার্থ নির্গত হইতে দেখা যায় । প্রাণ্যসস্থিত অদৃশ্য জল-বাষ্প বাহিরের শীতল বায়ুর সংস্পর্শে ঘনীভূত হইয়া ধূমের আকারে আমাদের নয়নগোচর হয় ।

অতএব আমাদের শরীরে যে নিরন্তর দ্বন্দ্ব হইতেছে, সে বিষয়ে অণুমাত্র সন্দেহ রহিল না । যদি বল যে মোম বাতি দ্বন্দ্ব হইবার সময় যেমন জ্বলিতে থাকে, আমাদের শরীর দ্বন্দ্ব হইবার সময় সেইরূপ জ্বলে না কেন ? তাহার কারণ এই যে, আমাদের শরীরের দহন-ক্রিয়া অতি মৃদুভাবে সংসাধিত হইয়া থাকে, সুতরাং উহাতে কেবল তাপই উৎপন্ন হয়, আলোক উৎপন্ন হয় না । জীবিত প্রাণীর দেহ স্পর্শ করিলে ঊষ্ণতা অনুভূত হয়, মৃত প্রাণীর

দেহ অত্যন্ত শীতল । ইহার কারণ এই যে, মৃত দেহে শ্বাস-ক্রিয়ার অভাব হেতু দেহাত্যন্তরে অক্সিজেন প্রবেশ করিতে পারে না, সুতরাং দেহমধ্যে দহন-ক্রিয়া সম্পাদিত হয় না বলিয়া তাপের অভাব হেতু উহা শীতল হইয়া পড়ে । এই দহন-ক্রিয়া-জনিত তাপ দ্বারা আমাদের শারীরিক উষ্ণতা সাধারণতঃ ৯৮.৪°F . ডিগ্রিতে থাকে । তাপমান যন্ত্র (Thermometer) দ্বারা আমরা এই তাপের পরিমাণ করিতে পারি । জ্বর হইলে শারীরিক দহন-ক্রিয়া অধিকতর তেজের সহিত সম্পাদিত হয়, সুতরাং শরীরের তাপ ৯৮.৪° ডিগ্রি অপেক্ষা অধিক হইতে দেখা যায় ।

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে কার্বন-ঘটিত পদার্থ দগ্ধ হইলেই ক্ষয়প্রাপ্ত হয় সুতরাং ওজনে কমিয়া যায় । আমাদের শরীরও পূর্বকথিত মত দহন-ক্রিয়া দ্বারা নিরন্তর ক্ষয় প্রাপ্ত হইতেছে, সুতরাং ওজনে কমিয়া যাইবার কথা । কিন্তু যদি আমাদের সর্বদা ওজন লওয়া হয়, তাহা হইলে আমরা দেখিতে পাই যে, অনেক দিন পর্যন্ত আমাদের ওজন প্রায় একই থাকে, অথবা ওজন ক্রমে অল্প অল্প করিয়া বাড়িয়াও যায়—কোন প্রকার অসুখ না হইলে কমিতে দেখা যায় না । এইরূপ হইবার কারণ কি ?

পূর্বে উক্ত হইয়াছে যে আমরা কোনরূপ পরিশ্রমের কার্য করি বা না করি, আমাদের শরীর নিয়ত ক্ষয়প্রাপ্ত হইতেছে । এই ক্ষয়ের যথোচিত পূরণ না হইলে শরীর ক্লান্ত ও দুর্বল হয় এবং পূরণের সম্পূর্ণ অভাবে জীব মৃত্যুমুখে পতিত হয় । ঐক্যে

দেখা যাউক; কি উপায়ে আমরা এই ক্ষতি পূরণ করিতে পারি। যেমন কল চালাইতে পাথুরে কয়লার প্রয়োজন হয় এবং একবার পাথুরে কয়লা পুড়িয়া গেলে আবার নূতন করিয়া পাথুরে কয়লা দিতে হয়, নতুবা কল বন্ধ হইয়া যায়, তেমনি আমাদের দেহযন্ত্রের পরিচালনার জন্ত খাদ্যের প্রয়োজন। খাদ্য পরিপাক হইলে পর উহা শোণিত দ্বারা শোষিত হইয়া শরীরের সর্বস্থানে পরিচালিত হয় এবং যে স্থানে যে দ্রব্যের অভাব এবং যতটুকু অভাব, ঐ স্থান শোণিতস্থিত খাদ্য হইতে তাহা গ্রহণ করে; এইরূপে শারীরিক ক্ষয়নিবারণ ও পুষ্টিসাধন হইয়া থাকে। খাদ্যের কিয়দংশ শোণিতস্থিত অক্সিজেনের সহিত মিলিত হইয়া দগ্ধ হইতে থাকে। পাথুরে কয়লার মধ্যে যে অব্যক্ত শক্তি (Potential energy) নিহিত থাকে, দগ্ধ হইবার সময় তাহাই প্রথমতঃ তাপ এবং পরে কার্য্যকরী শক্তিতে রূপান্তরিত হইয়া কল চালাইতে সমর্থ হয়। আমাদের খাদ্যের মধ্যেও এইরূপ অব্যক্ত শক্তি প্রচুর পরিমাণে অন্তর্নিহিত হইয়া রহিয়াছে। খাদ্য অক্সিজেন-সংযুক্ত হইয়া দগ্ধ হইবার সময় উহা হইতে আমাদের শরীরের তাপ ও কার্য্য করিবার শক্তির উদ্ভব হয়। আমরা যে সকল পদার্থ সচরাচর খাদ্যরূপে গ্রহণ করিয়া থাকি, তাহাদিগের মধ্যে আমাদের শরীরের সমস্ত উপাদানই বিদ্যমান থাকে, সুতরাং খাদ্যগ্রহণই শারীরিক ক্ষয়নিবারণ ও শক্তিসঞ্চয়ের একমাত্র উপায়।

শরীরের যেমন ক্ষয়পূরণ আবশ্যক, তেমনই উহার বৃদ্ধি সাধনেরও প্রয়োজন আছে । একটি সদ্যোজাত শিশু দিন 'দন বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া কালে একজন পূর্ণদেহ মনুষ্যে পরিণত হয় । উভয়ের শরীরের গঠনের সাম্য থাকিলেও বিকাশ সম্বন্ধে উভয়ের মধ্যে যথেষ্ট প্রভেদ দেখিতে পাওয়া যায় । শুদ্ধ উভয়ের শবীরের দৈর্ঘ্য ও ভারের বিচার করিলেই শিশুর শরীর কত পরিমাণ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া পূর্ণদেহ মনুষ্যে পরিণত হয়, তাহা বোধগম্য হইবে । সদ্যোজাত শিশুর শবীরের দৈর্ঘ্য সচরাচর ১৮ ইঞ্চি হইয়া থাকে, আর পূর্ণদেহ মানব গড়ে ৫ ফিট ৬ ইঞ্চি লম্বা হয় । সদ্যোজাত শিশুর ওজন ৪৫ পের মাত্র ; একজন পূর্ণদেহ মনুষ্যের ওজন প্রায় ১৬ মণের কম হইতে দেখা যায় না । শারীরিক দৈর্ঘ্যের পরিমাণে অঙ্গ প্রত্যঙ্গসমূহ যথোচিত বিকাশ প্রাপ্ত হয় । জন্ম হইতে ২৫।৩০ বৎসর পর্য্যন্ত বৃদ্ধির সময়, তৎপরে শরীর আর বাড়ে না—অনেক দিন পর্য্যন্ত একই ভাবে অবস্থিতি করে ; বৃদ্ধ বয়সে শরীরেব ক্ষয় আরম্ভ হয় । অতএব খাদ্য যে শুদ্ধ শরীরের ক্ষয় নিবারণ করে তাহা নহে, অন্ততঃ ২৫।৩০ বৎসর পর্য্যন্ত শরীরের বৃদ্ধিপ্রাপ্তির সহায়তা করে—শিশুকে বালক, বালককে যুবক এবং যুবককে পূর্ণ মনুষ্যে পরিণত করে । শিশু, বালক ও যুবকের যথেষ্টপরিমাণ খাদ্যের প্রয়োজন, কেননা তাহাদিগের শরীরের ক্ষয়পূরণ ব্যতীত উহার বৃদ্ধিসাধনেরও একান্ত আবশ্যক, যথেষ্ট খাদ্যের অভাব হইলে তাহাদিগের শরীর

যথোচিত বিকাশ প্রাপ্ত হয় না। এখানে যথেষ্ট খাদ্য অর্থে অপরিমিত ভোজন নহে।

অতএব দেখা যাইতেছে, খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা প্রধানতঃ চারি প্রকার :—

- (১) শারীরিক ক্ষয়নিবারণ।
- (২) দেহের বৃদ্ধিসাধন।
- (৩) তাপজনন।
- (৪) বল-উৎপাদন।

সকল খাদ্যই সমভাবে এই চারিটি কার্য সম্পাদন করিবার উপযোগী নহে। কোন খাদ্য শরীরের ক্ষয় নিবারণ বা বৃদ্ধিসাধনের উপযোগী, কোনটা বা তাপ উৎপাদনের সবিশেষ সহায়তা করে এবং কার্যকরী শক্তির জনয়িতা। কোন খাদ্যের বিরূপ কার্য, যথাস্থানে তাহা বুঝাইবার চেষ্টা করিব।

পরিপাক-যন্ত্র ও পরিপাক-ক্রিয়া ।

আমরা যে সকল পদার্থ খাদ্যরূপে গ্রহণ করি, তাহার শরীরভ্যন্তরে অবস্থান্তর প্রাপ্ত হইলে পর শরীরপোষণের উপযোগী হইয়া থাকে। ভাত, ডাল, মাছ, মাংস, দুধ, কুটী প্রভৃতি যে কোন পদার্থ আমরা ভক্ষণ করি না কেন, উহারা অপরিবর্তিত অবস্থায় আমাদের রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া শরীরের ক্ষয়পূরণ বা পোষণ সাধন করিতে পারে না। উহারা দেহস্থ বিবিধ যন্ত্র ও নানাবিধ পাচকরসের সাহায্যে আদি অবস্থা হইতে সম্পূর্ণভাবে পরিবর্তিত হইয়া দেহরক্ষার উপযোগী হইয়া থাকে। কোন্ কোন্ যন্ত্র দ্বারা কিরূপে খাদ্যদ্রব্যের এইরূপ পরিবর্তন সাধিত হয়, তাহাই এস্থলে আমাদের আলোচনার বিষয়। যে সকল যন্ত্র দ্বারা পরিপাক-কার্য্য সংসাধিত হয়, ১ম চিত্র দেখিলেই তাহাদিগের গঠন এবং শরীরের কোন্ স্থানে কোনটী অবস্থিতি করে, তাহা সহজেই বুঝা যাইবে।

একটি বহুদ্রবিশ্লীষিত স্নুডঙ্গ পথে (১ম চিত্র ১ হইতে ৯) খাদ্যের পরিপাক-ক্রিয়া সাধিত হইয়া থাকে। ইহার একটি প্রবেশ-দ্বার এবং একটি নির্গম-দ্বার আছে। স্নুডঙ্গের প্রবেশ-দ্বার আমাদের মুখ এবং বলদ্বার ইহার নির্গম পথ। মুখের

খাদ্য ।

ভিতর দন্ত, জিহ্বা প্রভৃতি যে সকল যন্ত্রাদি আছে, তাহারা সকলেই প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে খাদ্য-পরিপাকের সহায়তা করিয়া থাকে ।

দন্ত ।—পূর্ণবয়স্ক মানুষের প্রত্যেক মাড়িতে ১৬টী করিয়া দন্ত আছে । ইহারা পরিপাক-কার্যের বিশেষ সহায়তা করিয়া থাকে । শিশুর তায় শুদ্ধ জুখের উপর নির্ভর করিলে দাঁতের প্রয়োজন হয় না, কিন্তু কঠিন সামগ্রী ভক্ষণ করিতে হইলে দাঁত নষ্টিলে চলে না । দাঁত পড়িয়া গেলে আহার সম্বন্ধে যে বিশেষ অসুবিধা ঘটে, এতদ্বিষয়ে অনেক বৃদ্ধ ব্যক্তির খেদোক্তি সময়ে সময়ে আমাদের শ্রবণগোচর হয় । একটা চলিত কথায় বলে, “দাঁত থাকিতে দাঁতের মর্যাদা জানে না”—দাঁত পড়িয়া গেলে খাইবার যে যথেষ্ট অসুবিধা হয়, এই কথাই তাহার প্রমাণ । দাঁতের প্রধান কার্য, খাদ্য-দ্রব্য চর্বণ করিয়া উহাকে সূক্ষ্ম অংশে বিভক্ত করা । খাদ্য-দ্রব্য বড় বড় খণ্ড অবস্থায় পাচক রসের সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত হইতে পারে না, সুতরাং উহার পরিপাক হইতে বিশেষ বিলম্ব হয় ; খাদ্য সূক্ষ্মাংশে বিভক্ত হইলে পাচকরস উহার মধ্যে সহজে প্রবেশ করিয়া উহাকে জীর্ণ করিতে পারে । আমাদের দাঁতই খাদ্যকে সূক্ষ্মাংশে বিভক্ত করিবার প্রধান যন্ত্র । দন্তের আকার ভেদে তাহাদের কার্য ভিন্ন হইয়া থাকে । আমাদের দন্তুখের দাঁতগুলি ধারাল ও অনেকটা কোদালের কলার মত চাটাল ; এগুলির দ্বারা আমরা খাদ্য-দ্রব্য ছেদন করিয়া থাকি, এজন্ত এগুলিকে ছেদনদন্ত (Incisors) বলে । প্রত্যেক

মাড়িতে চারিটা করিয়া ছেদনদন্ত আছে । ছেদনদন্তের পরেই একটা করিয়া দুই দিকে দুইটা স্থূল দন্ত আছে । ইহাকে শ্বদন্ত কহে ; ইংরাজীতে ইহাকে Canine tooth বলে । কুকুর, বিড়াল, বাঘ প্রভৃতি মাংসভোজী জন্তুদিগের এই দন্ত সংখ্যায় অধিক এবং সবিশেষ বৃদ্ধি ও বিকাশ প্রাপ্ত হয়। থাকে ; ঘোড়া, গরু, মেঘ, মহিষ প্রভৃতি উদ্ভিদভোজী প্রাণিগণের এই দন্ত নাই । আমাদের চারিটা শ্বদন্ত আছে বটে, কিন্তু তাহা মাংসভোজী বিড়াল বা কুকুরের ত্যায় তীক্ষ্ণ ও পরিপুষ্ট নহে । এই দন্ত দ্বারা হাড় হইতে মাংস ছিঁড়িয়া লইবার বিশেষ সুবিধা হয়, একত্রে ইহা কুকুর, বিড়াল, সিংহ, ব্যাঘ্র প্রভৃতি মাংসভোজী জন্তুর পক্ষে একান্ত আবশ্যিক ; ইহারা আমাদের মাড়িতে থাকিয়া ছেদন-কার্যের সহায়তা করে মাত্র । শ্বদন্তের পশ্চাতে প্রত্যেক মাড়িতে পাঁচটা করিয়া উভয় পার্শ্বে দশটা পেষণদন্ত (Bicuspid and Molars) আছে । উদ্ভিদভোজী জন্তুদেরই পেষণদন্তগুলির সবিশেষ আধিক্য ও বিকাশ দেখিতে পাওয়া যায় । ফল, মূল, পাতা, গাছের ডাল প্রভৃতি পদার্থ উত্তমরূপে চৰ্ৰ্ণ করিবার প্রয়োজন হয়, সুতরাং হাতী, ঘোড়া, গরু, মেঘ, মহিষ, ছাগল প্রভৃতি সকল জন্তুরই এই শ্রেণীর দাঁতের সংখ্যা অধিক এবং উহারা সবিশেষ পরিপুষ্ট ও লাভ করিয়া থাকে । দন্তের গঠনের সহিত খাদ্যের কোন সম্বন্ধ আছে কি না, যথাস্থানে তাহার আলোচনা করিবার ইচ্ছা বহিল ।

রসনা ।—খাদ্য-দ্রব্য মুখের ভিতর প্রবেশ করিলে পর মস্ত দ্বারা উহা উত্তমরূপে ছিন্ন ও চর্ষিত হইয়া স্বস্বাংশে বিভক্ত হয় । আমাদের রসনাও খাদ্যদ্রব্যের ইতস্ততঃ বিক্ষিপ্ত অংশগুলি একত্রিত এবং দন্তের নিকট উহাদিগকে আনয়ন করিয়া দন্তের কার্যের সবিশেষ সহায়তা করিয়া থাকে । সুতরাং রসনা যে শুদ্ধ আহাৰ্য্য দ্রব্যের স্বাদ লইতে ব্যস্ত, তাহা নহে ; উহা আপনার নির্দিষ্ট কর্তব্য সম্পাদন করিয়া পরিশ্রমের স্বকল ভোগ করিয়া থাকে মাত্র ।

লালা (Saliva) ।—মুখের ভিতর খাদ্য যে শুদ্ধ চর্ষিত হয়, তাহা নহে, মুখের লালার সহিত উহা উত্তমরূপে মিশ্রিত হইয়া থাকে । এই লালাকে ইংরাজীতে স্যালাইভা (Saliva) কহে ; ইহা ঈষৎ আঠাল ফেনযুক্ত জলের ত্রায় বর্ণহীন তরল পদার্থ । আমাদের মুখের আশে পাশে তিনটি ল্যালাগণ্ড (Salivary Gland) আছে, তন্মধ্যে লালা প্রস্তুত হইয়া নলযোগে মুখের অভ্যন্তরে আগমন করে এবং খাদ্য-দ্রব্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া উহাকে ভিজাইয়া নরম করে এবং ভাত, ডাল, ময়দা, আলু প্রভৃতি যে সকল পদার্থ আমরা ভক্ষণ করি, তাহাদিগের শ্বেত-সার (Starch) অংশকে শর্করায় পরিণত করে । লালার মধ্যে টায়ালিন্ (Ptyalin) নামক যে এক প্রকার পাচক পদার্থ বিদ্যমান থাকে, তদ্বারাই এই কার্য সংসাধিত হয় । শ্বেত-সার এইরূপে শর্করায় পরিণত না হইলে আমরা উহা পরিপাক করিতে

পারি না ; সুতরাং খাদ্য পরিপাক করিবার জন্ত মুখের লাল
একটি প্রধান প্রয়োজনীয় বস্তু । আমাদের এ দেশের লোকের
অধিকাংশ খাদ্যই খেত-সারষটিত, অতএব যাহাতে খাদ্য-দ্রব্যের
উপর আমাদের মুখের লালার ক্রিয়া অধিকক্ষণ প্রকাশ পায়,
তদ্বিষয়ে যত্নবান হওয়া উচিত । খাদ্য ভাল করিয়া চিবাইয়া
একটু ধীরে ধীরে খাইলে খাদ্যের উপর লালার ক্রিয়া সূচাৰুৰূপে
সম্পন্ন হইয়া থাকে । অনেকের অভ্যস্ত তাড়াতাড়ি খাওয়া
অভ্যাস ; ইহা বড় কদভ্যাস এবং ইহাতে অজীর্ণতা রোগ উৎপন্ন
হয় । তাড়াতাড়ি খাইলে ভক্ষ্য দ্রব্য ভাল করিয়া চৰ্জিত হইয়া
সূক্ষ্ম অংশে বিভক্ত হইতে পারে না এবং যথা পরিমাণ লালার সহিত
মিশ্রিত হইবার সময় না পাইয়া তন্মধ্যস্থিত অধিকাংশ খেত সারট
অপরিবৰ্ত্তিত অবস্থায় রহিয়া যায়—শর্করায় পরিণত হয় না ;
সুতরাং খাদ্য যে কেবল দুপ্পাচ্য হইয়া অজীর্ণতা রোগ উৎপাদন
করে তাহা নহে, খাদ্যের অধিকাংশ সারভাগ আমাদের দোষে
অসার পদার্থরূপে শরীর হইতে পরিত্যক্ত হইয়া যায় । অতএব
আমাদিগের ধীরে ধীরে আহার করা কর্তব্য ; অনেক সময়ে ধীরে
আহার করা অজীর্ণতা রোগের একটি মহৌষধ । আমাদের দেশে
“নাকে মুখে গোঁজা” বলিয়া একটা কথ্য প্রচলিত আছে ; এই
কদভ্যাসটী যে কত দূর অনিষ্টকর, তাহা নিম্নলিখিত মন্তব্যটী পাঠ
করিলেই সকলেই বুঝিতে পারিবেন ।

বিখ্যাত শারীরতত্ত্ববিদ ডাক্তার সার মাইকেল কষ্টার চৰ্চণ

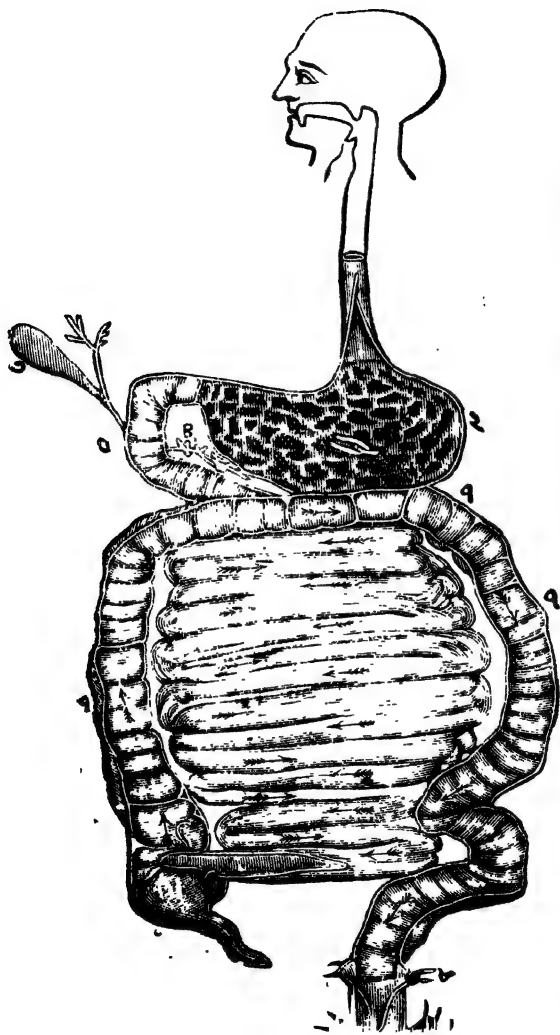
স্বাস্থ্যকে বলিয়াছেন যে ইহা নিঃসন্দেহ বলা যাইতে পারে খাদ্য উত্তম-
রূপে চর্কিত না হইলে আমরা প্রয়োজনাতিরিক্ত আহাৰ্য্য সামগ্রী
গ্রহণ করিতে বাধ্য হইয়া থাকি এবং আমাদের দেহ নীচ অতি-
ভোজনের বিষময় ফল ভোগ করে। খাদ্য অধিকক্ষণ চর্কণ
করিলে ক্ষুধার অস্বাভাবিক প্রকোপ বিনষ্ট হইয়া যায়, সুতরাং
যে পরিমাণ ক্ষুধা, তদধিক খাদ্য গ্রহণ করিবার আবশ্যকতা হয় না।
এই স্ব-ব্যবস্থার ফলে আমরা সহজলব্ধ খাদ্যসামগ্রী দ্বারা যথেষ্ট
ভুগ্ণিলাভ করিতে পারি এবং অধিক মাংসাদি খাদ্য খাইবার প্রবল
লালসার নিবৃত্তি হয়। খাদ্য উত্তমরূপে চর্কিত হইলে তাহার
অধিকাংশই পরিপাক হইয়া যায়, অতি সামান্য অংশই মলরূপে
পরিত্যক্ত হয়, সুতরাং মলের পরিমাণ কম হয়। ইহাও পরীক্ষা
দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে যে, যাহারা খাদ্য উত্তমরূপে চর্কণ করে,
তাহাদের মলে, অধিক দুৰ্গন্ধ হয় না। মল বিকৃত হইলে
সর্বিশেষ দুৰ্গন্ধযুক্ত হইয়া থাকে এবং তদবস্থায় তন্মধ্যস্থিত দূষিত
পদার্থ রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া নানাবিধ ব্যাধি উৎপাদন
করে। সুতরাং খাদ্য উত্তমরূপে চর্কণ করিলে আমরা যে
বহুবিধ রোগের হস্ত হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে পারি, শুদ্ধ
তাহাই নহে, অনাবশ্যক খাদ্যের জন্ত যে অর্থ ব্যয় হয়, তাহাও
নিবারণ করিতে পারি।

হোরেস্ ফেচার্ নামক একজন পাশ্চাত্য স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ
বলিয়া গিয়াছেন যে খাদ্য অতি দীর্ঘে চর্কণ করিলে উহার পরি-

পাকের সবিশেষ সুবিধা হয় এবং এই উপায়ে অজীর্ণ-রোগের হস্ত হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে পারা যায়। তাঁহার মত ইংরাজীতে ফ্লেচারিজম্ (Fletcherism) নামে অভিহিত। তাঁহার মত অনুসরণ করিয়া কত লোকের অজীর্ণরোগ সারিয়া গিয়াছে।

যে সকল গণ্ড (Gland) হইতে লাল নিঃসারিত হয়, তাহাদের মধ্যে প্যারটিড্ (Parotid), স্যুম্যাক্সিলারি (Submaxillary) এবং স্যুবলিঙ্গুয়াল্ (Sublingual) এই তিনটাই প্রধান। প্যারটিড্ গণ্ড (Parotid gland) কাণের দুই পাশে অবস্থিত; অপর দুইটা নীচের চোয়ালের (Lower jaw) ভিতরের দিকে অবস্থিত। সকল গুলিই এক একটা নালী দ্বারা মুখের অভ্যন্তর প্রদেশের সহিত সংযুক্ত। আমরা যাহাকে কর্ণমূলফোলা বলিয়া থাকি, তাহা প্যারটিড্ গণ্ডের প্রদাহ মাত্র। এই তিনটা গণ্ড ব্যতীত মুখের ভিতর বিস্তর ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গণ্ড আছে। সেই সকল গণ্ড হইতে এক প্রকার আঠাল রস নিঃসৃত হইয়া চর্কিত খাদ্যের পিণ্ডকে গিচ্ছিল করিয়া সহজে গলাধঃকরণের উপযোগী করে।

অন্ননালীমুখ বা ফেরিংক্স্ (Pharynx)।—মুখগহ্বরের পশ্চাত্তাগকে ফেরিংক্স্ কহে, ইহা হইতে অন্ননালী বা ইসফেগাস্ (Esophagus) আরম্ভ হইয়াছে। ফেরিংক্সে যে সকল মাংস-পেশী আছে, তাহারা সঙ্কুচিত হইয়া খাদ্যের পিণ্ডকে পশ্চাদ্বক্ষিৎ অন্ননালীর মধ্যে ঠেলিয়া দেয়। এই স্থানে বহুসংখ্যক ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র



চিত্র । ১ । অন্ননালী । ২ । হৃদযন্ত্র । ৩ । পিত্তকোষ ও পিত্ত-নালী । ৪ । ক্লেম্ নালী ।
 ৫ । ডিওডিনাম । ৬ । ক্ষুদ্র অন্ত্রের অপর দুই অংশ । ৭, ৮ । বৃহদন্ত্র । ৯ । মলদ্বার ।

গণ্ড আছে ; তাহা হইতে আঠাল রস নিঃসৃত হইয়া খাদ্যের পিণ্ডকে আরও পিচ্ছিল করিয়া দেয়, সুতরাং উহা সহজ অপ্রশস্ত অন্ননালীর মধ্য দিয়া গমন করিতে পারে ।

অন্ননালী (Æsophagus)।—খাদ্য পরিপাকের যে সুড়ঙ্গ-পথের উল্লেখ করা গিয়াছে, অন্ননালী (১ম চিত্র, ১) তন্মধ্যে সর্বাপেক্ষা অপ্রশস্ত অংশ ; এই সরু নলটি ৯ বা ১০ ইঞ্চি মাত্র লম্বা । ইহা ফেরিক্স্ হইতে আরম্ভ হইয়া কণ্ঠ বা শ্বাস-নালীর পশ্চাদ্দেশে বাহিয়া উদর-গহবরে অবস্থিত আমাশয়ে সমাপ্ত হইয়াছে । ইহার মধ্যে যে মাংসপেশী আছে, তাহাদিগের আকৃঞ্চন দ্বারা খাদ্যের পিণ্ড ক্রমে নীচে নামিয়া আমাশয়ে উপস্থিত হয় । অন্ননালীর সম্মুখেই শ্বাস-নালীর (Wind-pipe) ছিদ্র ; শ্বাস-নালীর দ্বারা শ্বাস-বায়ু ফুস্ফুসে প্রবেশ করে । খাদ্যকে প্রথমতঃ শ্বাস-নালীর ছিদ্র অতিক্রম করিয়া অন্ননালীতে প্রবেশ করিতে হয় । যদি খাদ্যের একটি কণা মাত্র শ্বাস-নালীর মধ্যে প্রবেশ করে, তাহা হইলে বিষম কষ্ট উপস্থিত হয় ; চলিত কথায় ইহাকে আমরা “বিষম লাগা” বলিয়া থাকি । পান খাইয়া “বিষম” লাগিলে কি ভয়ানক কষ্ট হয়, তাহা সকলেই অবগত আছেন । যতক্ষণ পর্য্যন্ত কাশিতে কাশিতে “পানের” অংশটুকু শ্বাস-নালী হইতে বহির্গত হইয়া না যায়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত আমাদিগের যন্ত্রণার অবসান হয় না । কিন্তু একটি অপূর্ব কৌশল দ্বারা খাদ্য গলাধঃকৃত হইবার সময় শ্বাস-নালীর মধ্যে প্রবেশ করিতে

পারে না । খাস-নালীর উপরিভাগে বাম্বের কজা-সংযুক্ত ডালার
 ত্রায় একখানি আবরণ আছে ; ইহাকে উপজিহ্বা (Epiglottis)
 কহে । খাদ্যের পিণ্ড ফেরিংক্সের পশ্চাতে যাইবা মাত্র ইহা আপনা-
 আপনি পড়িয়া যাইয়া খাস-নালীর মুখ বন্ধ করিয়া দেয় ; সুতরাং
 খাদ্য এই আবরণের উপর দিয়া অন্ননালীতে প্রবেশ করে । যদি
 কোন কারণে খাদ্য গলাধঃকরণ করিবার সময়ে ইহা উন্মুক্ত থাকে,
 তাহা হইলে খাদ্যের অংশ খাস-নালীর মধ্যে যাইবার সম্ভাবনা
 এবং এইরূপ হইলে “বিষম” লাগিয়া যায় । এমন কি, কিছু
 বেশী পরিমাণ খাদ্য খাস-নালীর মধ্যে প্রবিষ্ট হইলে শ্বাসরোধ
 হইয়া মৃত্যু পর্য্যন্ত ঘটয়া থাকে । শিশুদিগকে সাবধানে
 না খাওয়াইলে কখন কখন এইরূপ দুর্ঘটনা ঘটিতে দেখা যায় ।
 শিশু যখন কাঁদিতে থাকে, তখন উহার মুখের ভিতর কোনরূপ
 খাদ্য-দ্রব্য দেওয়া উচিত নহে, কারণ কাঁদিবার সময়ে খাস-নালীর
 মুখের আবরণ খুলিয়া যায় এবং খাদ্য-দ্রব্যের অংশ তন্মধ্যে প্রবেশ
 করিতে পারে ।

আমাশয় (Stomach) ।—অন্ননালীর পরেই আমাশয়
 (১ম চিত্র, ২) । ইহার আকার ভিত্তির ক্ষুদ্র মশকের ত্রায় ;
 ইহার এক দিক্ অন্ননালীর সহিত ও অপর দিক্ ক্ষুদ্র অন্ত্রের
 সহিত সংযুক্ত । ইহা আমাদিগের উদর-গহ্বরের উপরিভাগে
 বামপার্শ্বে অধস্থিত । আমাশয়ের উপরিভাগ নিম্নাংশ হইতে
 অধিকতর বিস্তৃত । ইহার মধ্যে মাংসপেশী আছে, সেগুলির

আকৃষ্ণনে ভুক্ত দ্রব্য আমাশয়ের মধ্যে ইতস্ততঃ চালিত হইয়া আমাশয়-নিঃসৃত পাচক রসের সহিত উত্তমরূপে মিলিত হয়। অন্তবীক্ষণ সাহায্যে আমাশয়ের অভ্যন্তরাংশ মৌচাকের তায় প্রতীয়মান হয়। এই মৌচাকের এক একটা ঘরে অনেক নালীর মুখ দেখিতে পাওয়া যায়। আমাশয়ের মধ্যে অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গুণ্ড আছে ; তাহাদিগের মধ্যে এক প্রকার পাচক রস (Gastric juice) প্রস্তুত হইয়া পূর্কোক্ত নালীসমূহের মুখ দিয়া আমাশয়ে ক্ষরিত হয় এবং ভুক্ত দ্রব্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া উহার পরিপাক সাধন করে। এই রসের মধ্যে প্রধানতঃ দুইটা পাচক পদার্থ থাকে ; একটীর নাম পেপসিন্ (Pepsin), অপরটা হাইড্রোক্লোরিক এসিড্ (Hydrochloric acid)। মৎস্ত, মাংস, ডিম্ব, দুগ্ধ, দাইল প্রভৃতি আমিষজাতীয় খাদ্য-দ্রব্য এই দুই পাচক পদার্থ ব্যতীত-পরিপাক হইতে পারে না। এতদ্ব্যতীত রেনিন্ (Renin) নামক আর একটা পদার্থ আমাশয় হইতে নিঃসৃত রসের মধ্যে অবস্থিতি করে। এই পদার্থ সংযোগে দুগ্ধ আমাশয়ের মধ্যে জমাট বাধিয়া যায়। আমাশয়ে যতক্ষণ খাদ্য পরিপাক হইতে থাকে, ততক্ষণ আমাশয়ের নিম্ন মুখ (Pylorus) দৃঢ়রূপে বদ্ধ থাকে ; এইজন্ত আমাশয়ের কার্য-শেষ না হইলে, ভুক্ত দ্রব্য আমাশয় হইতে অস্ত্রে নামিতে পারে না। আমাশয়ের মধ্যস্থিত কর্দমবৎ আংশিক জীর্ণ খাদ্যাংশকে ইংরাজীতে ক্কাইম্ (Chyme) কহে।

অন্ত্র (Intestine) ।—আমাশয়ের পরেই অন্ত্র (১ম চিত্র, ৫, ৬, ৭, ৮) ; স্তূড়নের এই অংশই সর্বাপেক্ষা দীর্ঘ । অন্ত্র প্রধানতঃ দুই অংশে বিভক্ত—ক্ষুদ্র অন্ত্র (Small intestine) এবং বৃহৎ অন্ত্র (Large intestine) । ক্ষুদ্র ও বৃহৎ অন্ত্র একত্রে প্রায় ১৮ হাত লম্বা, তন্মধ্যে ক্ষুদ্র অন্ত্র প্রায় ১৪ হাত এবং বৃহৎ অন্ত্র ৪ হাত মাত্র । বৃহৎ অন্ত্র ক্ষুদ্র অন্ত্র অপেক্ষা আকারে অনেক প্রশস্ত । উদর-গহ্বরের পরিসর অন্ত্র বলিয়া এই দীর্ঘ অন্ত্র অনেক পাকে জড়িত হইয়া তন্মধ্যে অবস্থিতি করে । ক্ষুদ্র অন্ত্র তিন ভাগে বিভক্ত । আমাশয়ের অব্যবহিত পরেই ইহার ৮ । ১০ ইঞ্চি পরিমিত অংশের নাম ডিওডিনাম্ (Deodenum, ১ম চিত্র, ৫) : এই ক্ষুদ্র অংশের মধ্যে একটি নালীর মুখ দেখিতে পাওয়া যায় । পিত্তনালী (Bile duct—১ম চিত্র, ৩) এবং ক্লোম্-নালী (Pancreatic duct—১ম চিত্র, ৪) উভয়ে মিলিত হইয়া এই নালীটি গঠিত হইয়াছে । যকৃৎ (Liver) এবং ক্লোম্ (Pancreas) নামক দুইটি যন্ত্র উদর-গহ্বরের দক্ষিণ ও বাম পার্শ্বে যথাক্রমে অবস্থিত আছে । এই দুই যন্ত্র হইতে দুই প্রকার রস এই নালী বাহির—ডিওডিনাম্ মধ্যে আগমন করে এবং তথায় আমাশয় হইতে নির্গত আংশিক জীর্ণ খাদ্য দ্রব্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া পরিপাক-ক্রিয়ার সহায়তা করে । যকৃৎ হইতে যে রস নিঃসৃত হয়, তাহার নাম পিত্ত (Bile), এবং ক্লোম্ হইতে যে রস আসে, তাহাকে ক্লোম্ রস (Pancreatic juice) কহে । খাদ্যের মধ্যে যে খেত-সার-

ঘটিত পদার্থ এবং তৈল, দ্রুত প্রভৃতি যে সকল তৈলজাতীয় (Fat) পদার্থ থাকে, তাহারা ক্লোম্ রস সাহায্যে পরিপাক হইয়া যায়। এতদ্ব্যতীত আমিবজাতীয় পদার্থের পরিপাকও ইহা দ্বারা কতক পরিমাণে সম্পন্ন হইয়া থাকে। ক্লোম্ রসের মধ্যে ট্রিপ্সিন্ (Trypsin), এমিলপ্সিন্ (Amylopsin), ও স্টিয়াপ্সিন্ (Steapsin) নামক তিনটি পাচক পদার্থ বিদ্যমান আছে; ইহাদিগের দ্বারা আমিবজাতীয়, শ্বেত-সার জাতীয় এবং তৈলজাতীয় খাদ্যের পরিপাক যথাক্রমে সংসাধিত হইয়া থাকে। পিত্ত, ক্লোম্ রসের সহিত মিশ্রিত হইয়া, মাংস, শ্বেত-সার, দ্রুত, তৈল প্রভৃতি সকল প্রকার পদার্থেরই পরিপাকের সহায়তা করে। এতদ্ব্যতীত পিত্তের পচন-নিবারক গুণও আছে। ডিওডিনমের পরেই ক্ষুদ্র অন্ত্রের অপর দুই অংশ (১ম চিত্র, ৬)—জেজুনম্ (Jejunum) এবং ইলিয়ম্ (Ileum)। জেজুনম্ দৈর্ঘ্য প্রায় ৫½ হাত এবং ইলিয়ম্ ৭½ হাত লম্বা। ইহাদের মধ্যে বহুসংখ্যক ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গণ্ড আছে, তাহা হইতে এক প্রকার রস (Succus Entericus) নিঃসৃত হইয়া ভুক্ত জব্য পরিপাকের সহায়তা করে এবং ভুক্ত পদার্থকে চুষ্টের ত্রায় শ্বেতবর্ণ কাইল্ (Chyle) নামক এক প্রকার তরল পদার্থে পরিণত করে। ক্ষুদ্র অন্ত্র মধ্যে ভিলাই (Villi) নামক অসংখ্য কোমল গুটিকারূপ ত্রায় পদার্থ উহার গায়ে অবস্থিত থাকিতে দেখা যায়। ইহারা, খাদ্য-জব্য পরিপাক হইয়া কাইল্ নামক যে চক্ষুবৎ পদার্থে পরিণত হয়, তাহাকে ক্রমাগত

শোষণ করিতে থাকে এবং উক্ত শোষিত পদার্থ রসবাহী বহু-সংখ্যক নালী বাহিয়া রক্তের সহিত মিশ্রিত হয় ও শরীর পোষণের নিমিত্ত দেহের সর্বাংশে নীত হয়। খাদ্যের অসার অংশ শোষিত না হইয়া বৃহদন্ত্রে আসিয়া পড়ে। ক্ষুদ্র ও বৃহৎ অন্ত্রের মধ্যে একখানি আবরণ আছে ; ক্ষুদ্র অন্ত্র হইতে কোন পদার্থ বৃহৎ অন্ত্রে পতিত হইবার সময় উহা খুলিয়া যায়, কিন্তু বৃহৎ অন্ত্র হইতে কোন পদার্থকে পশ্চাদিকে আসিতে দেয় না। বৃহদন্ত্র (১ম চিত্র, ৭ ও ৮) দৈর্ঘ্যে প্রায় ৪ হাত এবং পরিসরে ক্ষুদ্র অন্ত্র অপেক্ষা অনেক বিস্তৃত। ইহার মধ্যে অনেকানেক গাও আছে, তাহা হইতে এক প্রকার দুর্গন্ধময় পদার্থ নিঃসারিত হইয়া খাদ্যের অসার অংশকে মলরূপে পরিণত করে। পরে উহা যথাসময়ে মলদ্বার (১ম চিত্র, ৯) দ্বারা নির্গত হইয়া যায়। এই অসার খাদ্যের মধ্যে যে অত্যন্ত সার ও জলীয়াংশ থাকে, তাহা বৃহদন্ত্র দ্বারা শোষিত হইয়া থাকে।

আধুনিক পণ্ডিতেরা স্থির করিয়াছেন যে উদ্ভিজ্জ খাদ্যের মধ্যে সেলিউলোজ্ (Cellulose) নামক খেতসার জাতীয় যে দুপ্পাচ্য পদার্থ অবস্থান করে, তাহা আমাদের বৃহদন্ত্র মধ্যে কতক পরিমাণে জীর্ণ হইয়া সারবান্ খাদ্যরূপে পরিণত হয়। খড়, ঘাস, গাছের ডাল পালা প্রভৃতি পদার্থের মধ্যে সেলিউলোজ্ অত্যন্ত অধিক পরিমাণে থাকে ; তৃণভোজী প্রাণীদিগের ইহা প্রধান আহার হইলেও আমরা সেলিউলোজ্ সহজে পরিপাক করিতে পারি না।

ক্ষুদ্র ও বৃহৎ অন্ত্রের গাত্রে যে বৃত্তাকার মাংসপেশী আছে, তাহা জীর্ণ, খাদ্যদ্রব্যের উপর ক্রমাগত আকৃষ্ট হইয়া উহাকে নিম্ন-দিকে ঠেলিয়া মল-নিঃসরণের সহায়তা করে ।

খাদ্যের বিভিন্ন উপাদান ও তাহাদিগের গুণ ।

ইতিপূর্বে খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা ও পরিপাক-ক্রিয়া সংক্ষেপে আলোচিত হইয়াছে । এক্ষণে বিবিধ খাদ্য-সামগ্রীর বিভিন্ন উপাদান, তাহাদিগের গুণ, এবং শরীর রক্ষা সম্বন্ধে প্রত্যেকটির উপকারিতার বিষয় আলোচিত হইবে ।

বিবিধ খাদ্য-সামগ্রীর উপাদান সম্বন্ধে আলোচনা করিবার পূর্বে আমাদিগের শরীর কি কি উপাদানে গঠিত, তাহা নির্ণয় করা আবশ্যক, কারণ আমাদিগের শরীর হইতে যে সকল পদার্থের নিয়ত ক্ষয় হইতেছে, খাদ্য-সামগ্রীর দ্বারা তাহারই পূরণ হইয়া থাকে ।

আমরা চতুর্দিকে যে সকল পদার্থ দেখিতে পাই, তাহার প্রধানতঃ দুই ভাগে বিভক্ত, যথা মৌলিক পদার্থ (Elements) ও যৌগিক পদার্থ (Compounds) । স্বর্ণ, রৌপ্য, তাম্র, লৌহ, গন্ধক, কার্বন, নাইট্রোজেন, হাইড্রোজেন, কস্ফরস প্রভৃতি এক একটা মৌলিক পদার্থ অর্থাৎ ইহাদিগকে ভাঙ্গিয়া চুরিয়া অপর কোন প্রকার নূতন পদার্থ উৎপাদন করিতে পারা যায় না । পৃথিবীতে এ পর্যন্ত ৮২টা মৌলিক পদার্থ আবিষ্কৃত হইয়াছে ।

একটি মৌলিক পদার্থ, অপর এক বা ততোধিক মৌলিক পদার্থের সহিত মিলিত হইয়া বহুসংখ্যক যৌগিক পদার্থ উৎপাদন করে। ইট, কাঠ, চূণ, পাথর, জীব, জন্তু, উদ্ভিদাদি যে সকল পদার্থ সর্বদা আমাদের নয়নগোচর হয়, তাহারা এক একটি যৌগিক পদার্থ অর্থাৎ তাহারা দুই বা ততোধিক মৌলিক পদার্থের মিলনে উৎপন্ন হইয়াছে। জল, হাইড্রোজেন ও অক্সিজেন নামক দুইটি মৌলিক পদার্থের মিলনে উৎপন্ন, সুতরাং জল একটি যৌগিক পদার্থ। যে লবণ আমরা খাদ্যের সহিত গ্রহণ করি, তাহাও একটি যৌগিক পদার্থ; উহা সোডিয়াম্ এবং ক্লোরিন্ নামক দুইটি মৌলিক পদার্থের মিলনে উৎপন্ন।

অম্লি, চর্শ্ব, মাংসপেশী, শিরা, স্নায়ু, তন্তু, মেদ প্রভৃতি যে সকল পদার্থের দ্বারা আমাদের শরীর গঠিত, তাহাদের প্রত্যেকটি এইরূপ এক একটি যৌগিক পদার্থ।

পূর্বোক্ত ৮২টি মৌলিক পদার্থের মধ্যে ১৬টি আমাদের দেহনির্মাণ কার্যে ব্যবহৃত হয় এবং এই ১৬টির মধ্যে কার্বন, নাইট্রোজেন, হাইড্রোজেন ও অক্সিজেনই সর্ব প্রধান। মোটামুটি আমাদের দেহের মধ্যে প্রতি ১ ভাগ অক্সিজেনের তুলনায় $\frac{১}{২}$ ভাগ কার্বন, $\frac{১}{১০}$ ভাগ হাইড্রোজেন এবং $\frac{১}{১০}$ ভাগ নাইট্রোজেন বিদ্যমান আছে। এতদ্ব্যতীত ফস্ফরস, গন্ধক, ক্লোরিন্, সোডিয়াম্, পোটাসিয়াম্, ক্যালসিয়াম্, লৌহ প্রভৃতি অত্যন্ত কয়েকটি মৌলিক

পদার্থ অস্বাভিক পরিমাণে দেহমধ্যে অবস্থিতি করে। ইহাদিগের মধ্যে অক্সিজেন্ ব্যতীত অপর সকলগুলিই যৌগিক অবস্থায় শরীরের মধ্যে আছে, কেবল অক্সিজেন্ই মৌলিক ও যৌগিক এই উভয়বিধ আকারে দেহ মধ্যে বিদ্যমান থাকে।

যে সকল মৌলিক পদার্থ দ্বারা আমাদের শরীর নিশ্চিত, আমাদের মধ্যে তাহাদিগের অবস্থিতি অবশ্য প্রয়োজনীয়। কিন্তু এই সকল পদার্থ মৌলিক আকারে খাদ্যরূপে গ্রহণ করিলে আমাদের শরীরেব পোষণ হয় না। বায়ুর মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণ নাইট্রোজেন্ আছে, এবং যতদিন আমরা পাথুরে কয়লা বা কাঠের কয়লা পাইব, ততদিন আমাদের কার্বন নামক মৌলিক পদার্থের অভাব বোধ করিতে হইবে না। কিন্তু তাই বলিয়া আমাদের শরীর পোষণেব জন্ত যে নাইট্রোজেন্ এবং কার্বনের আবশ্যক হয়, বায়ু অথবা কয়লা ভক্ষণ করিলে সে অভাব কখন পূর্ণ হইবে না। উদ্ভিদগণ বায়ু ও মৃত্তিকা হইতে শরীর পোষণের জন্ত সমস্ত উপাদানই গ্রহণ করিতে সমর্থ, কিন্তু প্রাণিগণ উদ্ভিজ্জাত বা প্রাণিজাত পদার্থ ব্যতীত অপর কোন পদার্থ হইতে নাইট্রোজেন্, কার্বন, হাইড্রোজেন্ প্রভৃতি শরীর পোষণের প্রয়োজনীয় মৌলিক পদার্থ গ্রহণ করিতে পারে না। মৎস্য, মাংস, ডিম্ব, দুগ্ধ, খেত-সার, চর্কি, তৈল, চিনি, চাল, ডাল, ময়দা প্রভৃতি পদার্থের মধ্যে কোনটা বা প্রাণিজাত, কোনটা বা উদ্ভিজ্জাত। এই সকল পদার্থের মধ্যে আমাদের শরীর-

গঠনোপযোগী সমস্ত মৌলিক পদার্থই অল্পাধিক পরিমাণে বিদ্যমান আছে। আমরা এই সকল পদার্থ খাদ্যরূপে গ্রহণ করিয়া শরীর রক্ষার প্রয়োজনীয় সমস্ত পদার্থই প্রাপ্ত হইয়া থাকি।

এস্থলে বলা উচিত যে উদ্ভিজ্জগৎ প্রাণীমাত্রেয়ই খাদ্যের আদি সংগ্রহস্থান। উদ্ভিদগণ বায়ু ও মৃত্তিকা হইতে আপনাদিগের আহার সংগ্রহ করিয়া প্রাণীদিগের আহারোপযোগী বিভিন্ন জাতীয় খাদ্য তাহাদিগের ফল, মূল, বীজ ও পত্রে প্রচুর পরিমাণে সংগ্রহ করিয়া রাখে। গো, মেঘ, মহিষ, ছাগ, হরিণ প্রভৃতি উদ্ভিদোজী প্রাণীরা উদ্ভিজ্জ খাদ্য গ্রহণ করিলে পর উহা তাহাদিগের শরীরে রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি প্রভৃতিতে পরিণত হয় এবং তদ্বারা তাহাদিগের শরীরের পুষ্টি সাধন হইয়া থাকে। সিংহ, ব্যাঘ্র প্রভৃতি মাংসাশী জন্তু প্রত্যক্ষ-ভাবে উদ্ভিদোজী না হইলেও তাহারা পরোক্ষভাবে উদ্ভিদোজী, কারণ তাহারা গো, মেঘ, মহিষ, ছাগ, হরিণ প্রভৃতি উদ্ভিদোজী প্রাণীর মাংস ভক্ষণ করিয়াই জীবন ধারণ করে। সুতরাং দেখা যাইতেছে যে উদ্ভিদ-সঞ্চিত খাদ্যের উপর, কি মাংসাশী, কি উদ্ভিদোজী, সকল প্রাণীরই জীবন ধারণ নির্ভর করিতেছে।

পরম কারুণিক পরমেশ্বর অসহায় শিশুর জন্য মাতার স্তনের মধ্যে এক পবিত্র “আদর্শ খাদ্য” (Perfect food) সঞ্চার করিয়া রাখিয়াছেন। ‘দুগ্ধই একমাত্র আদর্শ খাদ্য। শিশুর শরীর রক্ষা

ও উহার বৃদ্ধি সাধনের জন্ত যে যে উপকরণের প্রয়োজন, দুগ্ধের মধ্যে সে সমস্তই যথা পরিমাণে বিদ্যমান আছে। সুতরাং যথা-পরিমাণ দুগ্ধ পান করিলেই শিশুর শরীর রক্ষা হইয়া থাকে। বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে আমাদেরও শুদ্ধ দুগ্ধের উপর নির্ভর করিলে চলে না; সুতরাং আমাদেরকে এমন খাদ্য গ্রহণ করিতে হইবে, যাহার মধ্যে দুগ্ধের সমস্ত উপাদানই বিদ্যমান আছে। এক্ষণে দেখা বাউক দুগ্ধের মধ্যে শরীরগঠনোপযোগী কি কি উপাদান আছে।

যদি দুগ্ধে কোন অল্প দ্রব্য যোগ করা যায়, তাহা হইলে উহা জমাট বাঁধিয়া যায়। এই জমাট পদার্থকে “ছানা” কহে। ছানা ব্যতীত দুগ্ধে মাখন, দুগ্ধ-শর্করা (Milk Sugar), নানা জাতীয় লবণ ও জল থাকে। দুগ্ধ প্রক্রিয়া-বিশেষে মছন করিলে মাখন উৎপন্ন হয়। ছানা ও মাখন তুলিয়া লইলে যে জলায়াংশ অবশিষ্ট থাকে, তন্মধ্যে দুগ্ধ-শর্করা এবং বিভিন্ন জাতীয় লবণ দ্রব হইয়া থাকে। এই সকল দ্রব্য পৃথক্ করিয়া লইলে শুদ্ধ জল মাত্র অবশিষ্ট থাকে। তবেই দেখা যাইতেছে যে দুগ্ধের মধ্যে ছানা, মাখন, শর্করা, লবণজাতীয় দ্রব্য এবং জল থাকে; এই সকল দ্রব্যই আমাদের শরীর পোষণের জন্ত আবশ্যিক এবং ইহাদিগের প্রত্যেকটিরই ক্রিয়া ও গুণ ভিন্ন। সুবিধায় জন্ত আমরা ভালকে লবণজাতীয় খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত বলিয়া বিবেচনা করিব এবং দুগ্ধের অন্তর্গত পূর্বোক্ত চারিটি ভিন্ন জাতীয় উপাদানকে আমরা নিম্নলিখিত নামে অভিহিত করিব:—

- ১। ছানা বা আমিষজাতীয় উপাদান... Proteids or Nitrogenous food.
- ২। মাখন বা তৈল জাতীয় „ ... Fat.
- ৩। শর্করা বা শালি জাতীয় „ ... Carbohydrates.
- ৪। লবণ জাতীয় „ ... Salts.

আমরা যে সকল পদার্থ খাদ্যরূপে গ্রহণ করিয়া থাকি, তন্মধ্যে উপরোক্ত চারি জাতীয় উপাদানের অবস্থিতি অবশ্য প্রয়োজনীয়। যেমন হৃৎকের মধ্যে ছানা (Casein) থাকে, তেমনি মৎস্ত, মাংস ও ডিমের মধ্যে এল্‌বুমেন্ (Albumen), ডালের মধ্যে লেগুমিন্ (Legumin), ময়দার মধ্যে গ্লুটেন্ (Gluten), এবং ওটমিলের মধ্যে ফাইব্রিন্ (Fibrin) নামক ছানাজাতীয় পদার্থ অবস্থিতি করে। ছানাজাতীয় খাদ্যের দ্বারা প্রধানতঃ মাংসপেশীর ক্ষয় নিবারণ ও পুষ্টি সাধন হইয়া থাকে, এইজন্ত ইংরাজীতে এই জাতীয় খাদ্যকে মাংসগঠক (Flesh-former) খাদ্য কহে। ইহার অপর নাম প্রোটীড্ (Proteid) বা নাইট্রোজেন-প্রধান খাদ্য। মাংস, মৎস্ত ও ডিমের মধ্যে ছানা বা আমিষ জাতীয় উপাদান ব্যতীত লবণ জাতীয় উপাদান এবং চর্কি (মাখনজাতীয়) অল্পাধিক পরিমাণে থাকে, কিন্তু ইহাদিগের মধ্যে শর্করাজাতীয় উপাদান (Carbohydrates) মোটেই থাকে না। অপরন্তু চাউলের মধ্যে ছানাজাতীয় ও মাখনজাতীয় উপাদান সামান্য

পরিমাণে আছে, কিন্তু উহাতে শর্করাজাতীয় উপাদান (শ্বেত-সার) অত্যন্ত অধিক পরিমাণে থাকিতে দেখা যায়। চিনি ও গুড়ের মধ্যে ছানা ও মাখনজাতীয় উপাদান একেবারেই নাই, কেবল মাত্র শর্করাজাতীয় উপাদান বিদ্যমান আছে। ঘৃত, তৈল, চর্কি প্রভৃতি পদার্থে কেবল মাখনজাতীয় উপাদানই থাকে, অপর কোন জাতীয় উপাদান নাই। ডাল, ময়দা, যবের ছাতু, ওটমিল প্রভৃতি পদার্থে ছানাজাতীয় ও শর্করাজাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে বিদ্যমান থাকে, কিন্তু মাখন ও লবণ জাতীয় পদার্থের পরিমাণ অল্প দেখিতে পাওয়া যায়। ডালের মধ্যে এত অধিক পরিমাণ ছানাজাতীয় উপাদান আছে, যে এ সম্বন্ধে ইহা মৎস্য মাংস প্রভৃতি খাদ্য অপেক্ষা উৎকৃষ্টতর বলিয়া গণ্য হইয়া থাকে কিন্তু মাখনজাতীয় উপাদান সম্বন্ধে ইহা মাংস হইতে অনেক নিকট; এজন্য ডাল রাধিবার সময় উহাতে যথেষ্ট পরিমাণে ঘৃত বা তৈল যোগ করিতে হয়।

অতএব দেখা বাইতেছে যে একমাত্র দুগ্ধের মধ্যে পূর্বোক্ত সকল জাতীয় উপাদানই শিশুর শরীর রক্ষার জন্য যথাপরিমাণে অবস্থিতি করে, সুতরাং শিশুদিগের দেহ-পুষ্টির জন্য অপর কোন প্রকার খাদ্যের প্রয়োজন হয় না। তবে শিশু ব্যতীত অপকাহার ও গুহ্ম দুগ্ধের উপর নির্ভর করা সুবিধাজনক হয় না। ইহা কারণ এই যে পূর্ণবয়স্ক মনুষ্যকে গুহ্ম দুগ্ধের উপর নির্ভর করিতে হইলে অত্যন্ত অধিক পরিমাণে (৩৪ সের) দুগ্ধ পান করিব

প্রয়োজন হয়। এত অধিক দুগ্ধ পান করিলে জল ও অপর দুই একজাতীয় উপাদান প্রয়োজনতিরিক্ত পরিমাণে গ্রহণ করিবার আবশ্যকতা হয় ; সুতরাং ইহা দ্বারা পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে। বিশেষতঃ প্রত্যহ একরূপ খাদ্য গ্রহণ করিলে আহারে বিতৃষ্ণা জন্মে, সুতরাং শুদ্ধ দুগ্ধের উপর নির্ভর করিলে স্বাস্থ্যভঙ্গ হইবার সম্ভাবনা। তবে দুগ্ধের মধ্যে অবস্থিত যে সকল ভিন্ন জাতীয় উপাদানের উল্লেখ করা গিয়াছে, সে গুলি কি শিশু, কি পূর্ণবয়স্ক মানুষ, সকলের পক্ষেই শরীর পোষণের জন্য একান্ত প্রয়োজনীয়। বয়স ও রুচি ভেদে আমরা ভাত, ডাল, মাছ, মাংস, ফল, মাখন, আনু প্রভৃতি নানাবিধ খাদ্য সামগ্রী হইতে যথাপরিমাণে এই সকল ভিন্ন জাতীয় উপাদান সংগ্রহ করিয়া থাকি। এক্ষণে আমরা এই সকল ভিন্ন জাতীয় উপাদানের প্রত্যেকটির ক্রিয়া ও গুণ সম্বন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করিব।

১। ছানাজাতীয় উপাদান (Proteids)।—মাছ, মাংস, ডিম্বের য়েতাংশ, পনির (Cheese), ছানা, নানাবিধ ডাল প্রোটীড বা ছানা জাতীয় খাদ্যের অন্তর্গত। ময়দা, যবের চাতু, চাউল প্রভৃতি খেত-সার-প্রধান জাতীয় খাদ্যের মধ্যেও প্রোটীড অল্পাধিক পরিমাণে অবস্থিতি করে। এই জাতীয় খাদ্যের মধ্যে নাইট্রোজেন্ অধিক পরিমাণে থাকে।* মাংসপেশী ও দেহের অন্যান্য যন্ত্রাদির ক্ষয়পূরণ এবং পুষ্টিসাধনই এই জাতীয়

খাদ্যের প্রধান কার্য্য। আমাদিগের শরীর, চক্ষুর অগোচর অতি সূক্ষ্ম অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কোষ (Cell) দ্বারা নির্মিত। এই সকল কোষ প্রোটোপ্লাজম্ (Protoplasm) নামক এক প্রকার নাইট্রোজেন-প্রধান পদার্থ দ্বারা গঠিত। ছানাজাতীয় এবং লবণজাতীয় উপাদান দ্বারা এই প্রোটোপ্লাজমের পুনর্গঠন সম্পাদিত হইয়া থাকে, সুতরাং শরীরগঠন পক্ষে ছানাজাতীয় উপাদান একান্ত আবশ্যক। এতদ্ব্যতীত দেহাভ্যন্তরস্থিত নানাবিধ রস এই জাতীয় উপাদানের সাহায্যে প্রস্তুত হইয়া থাকে এবং মেদগঠন সম্বন্ধেও ইহা কিয়ৎপরিমাণে সহায়তা করে। এই জাতীয় উপাদান দ্বারা শারীরিক দহন-ক্রিয়াও সাধিত হইয়া কিয়ৎ পরিমাণ তাপ ও শক্তি উৎপন্ন হয়।

২। মাখনজাতীয় উপাদান (Fat)।—মাখন, রত, চার্ব, সরিষার তৈল, তিল তৈল এবং অগ্ন্যাগ্ন উদ্ভিজ্জ ও প্রাণিজ তৈল এই জাতীয় খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত। ইহাদিগের মধ্যে নাইট্রোজেন থাকে না, ইহারা কেবল কার্বন, হাইড্রোজেন ও অক্সিজেন দ্বারা নির্মিত। শর্করাজাতীয় খাদ্যের মধ্যে যে পরিমাণ অক্সিজেন থাকে, এই জাতীয় খাদ্যের মধ্যে তদপেক্ষা অল্প পরিমাণ অক্সিজেন থাকে। শারীরিক তাপ উৎপাদন করাই এই জাতীয় খাদ্যের প্রধান কার্য্য এবং এই তাপ হইতেই আমরা কার্য্য করিবার শক্তি (Energy) প্রাপ্ত হই। মাছ, মাংস প্রভৃতি ছানাজাতীয় খাদ্যের তাপ ও শক্তি উৎপাদন করিবার ক্ষমতা সামান্তমাত্র; যত, তৈল,

মাখন, চর্কি, চাউল, ময়দা, আলু, গুড়, চিনি প্রভৃতি যাবতীয় মাখন ও শর্করা জাতীয় খাদ্য হইতেই আমরা শরীর রক্ষণোপযোগী তাপ ও পরিশ্রম করিবার শক্তি প্রাপ্ত হইয়া থাকি। যাহারা মনে করেন যে মাংস না খাইলে শরীরে শক্তিসঞ্চয় হয় না, তাঁহাদের বিশ্বাস ভ্রান্তিমূলক। মাংসজাতীয় খাদ্য আমাদের শরীরের মাংসপেশী ও যন্ত্রাদির ক্ষয় পূরণ করে মাত্র; কোন কার্য্য করিবার নিমিত্ত আমাদের যে শক্তির প্রয়োজন হয়, তাহা আমরা প্রধানতঃ ভাত, কটী, মাখন, ঘৃত, তৈল, গুড়, চিনি প্রভৃতি খাদ্য হইতেই সংগ্রহ করিয়া থাকি। এতদ্ব্যতীত মাখনজাতীয় খাদ্যের দ্বারা দেহস্থিত মেদ (Fat) গঠিত হয় এবং ইহা অন্ত্যাত্ম খাদ্যের পরিপাকের সবিশেষ সহায়তা করিয়া থাকে।

৩। শর্করাজাতীয় উপাদান (Carbohydrates)।—

চাউল, আলু, ময়দা, চিনি, গুড়, এরাকট, যব প্রভৃতি পদার্থ এই শ্রেণীর খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত। খেতসময়, চিনি প্রভৃতি খাদ্যের মধ্যে নাইট্রোজেন্ নাহি, মাখনজাতীয় খাদ্যের দ্বারা ইহারা কার্বন্ হাইড্রোজেন্ ও অক্সিজেন্ দ্বারা গঠিত এবং ইহাদিগের দ্বারা তাপ ও শক্তি উৎপন্ন হয়। তবে মাখনজাতীয় খাদ্যের দ্বারা যত অধিক তাপ ও শক্তি উৎপন্ন হয়, ইহাদিগের দ্বারা ক্ষয় হয় না, কিন্তু তদপেক্ষা সহজে তাপ ও শক্তি উৎপন্ন হইয়া থাকে। এই জাতীয় উপাদান হইতে শরীরস্থ মেদ নির্মিত হয়, একত্র অধিক পরিমাণ ভাত, কটী বা মিষ্টান্ন ভক্ষণ করিলে লোক মোটা হইয়া পড়ে।

৪। লবণজাতীয় উপাদান (Salts)—আমরা পূর্বেই জলকেও এই জাতীয় খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত বলিয়া গণনা করিয়াছি। আমাদের শরীরে শতকরা প্রায় ৭০ ভাগ জল। মল, মূত্র, ঘর্ম প্রভৃতি নানা আকারে আমাদের শরীর হইতে জল সর্বদা নির্গত হইয়া বাইতেছে। আমরা, দুগ্ধ, মাছ, মাংস প্রভৃতি নানাবিধ খাদ্যের সহিত যে জল মিশ্রিত থাকে, তাহা গ্রহণ করিয়া, এবং স্বতন্ত্র ভাবে জল পান করিয়া, সেই ক্ষতিপূরণ করিয়া থাকি। আমাদের রক্তের মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণ জল আছে; এই জল রক্তকে তরল অবস্থায় রাখিয়া শরীরের সর্বত্র উহার সঞ্চরণের সহায়তা করে। জীর্ণ খাদ্য তরল রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া শরীরের সর্বত্র সঞ্চালিত হয় এবং তদ্বারা শারীরিক ক্ষয়-পূরণ ও পুষ্টি-সাধন হইয়া থাকে। জল, খাদ্যকে কোমল ও তরল করিয়া, পরিপাকের এবং রক্তের সহিত মিশ্রিত হইবার উপযোগী করে। এতদ্ব্যতীত অজীর্ণ খাদ্য ও দেহোৎপন্ন নানাবিধ দূষিত পদার্থ, জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া মল, মূত্র ও ঘর্মের আকারে, নিরন্তর শরীর হইতে নির্গত হইয়া যায়।

জলের গ্রাস অক্সিজেন ও লবণজাতীয় খাদ্যের মধ্যে পরিগণিত হইয়া থাকে। যে সকল মৌলিক পদার্থের দ্বারা আমাদের দেহ গঠিত, তাহাদিগের মধ্যে কেবল অক্সিজেনই আমরা কতকপরিমাণে মূলপদার্থ রূপে গ্রহণ করিয়া থাকি। বায়ুর সহিত অক্সিজেন গ্যাস আমরা নিরন্তর নিশ্বাস রূপে গ্রহণ করিয়া

থাকি । মাছ, মাংস, তাত, ডাল প্রভৃতি পদার্থের জায় অক্লিজে প্রকৃত খাদ্যের কার্য্য করে না ; ইহার সাহায্যে ভুক্ত খাদ্য যত্ন ভাবে দগ্ধ হইয়া শারীরিক তাপ ও শক্তি উৎপাদন করে । অক্লিজে ব্যতীত আমরা একমুহূর্তেও বাঁচিয়া থাকিতে পারি না । বায়ুস্থিত অক্লিজে ব্যতীত আমরা প্রায় সকল খাদ্যের সহিত, যৌগিক অবস্থায় অক্লিজে অল্পাধিক পরিমাণে গ্রহণ করিয়া থাকি ।

লবণজাতীয় উপাদানের মধ্যে যে লবণ আমরা খাদ্যের সহিত প্রতিদিন ভক্ষণ করিয়া থাকি, তাহাই সর্বপ্রধান । লবণ একটা অবশ্য প্রয়োজনীয় খাদ্য, কিন্তু স্থলবিশেষে খাদ্যদ্রব্যের সহিত প্রত্যক্ষ ভাবে লবণ মিশ্রিত না করিলেও চলিতে পারে । সকল প্রকার খাদ্যের মধ্যে লবণ অল্পাধিক পরিমাণে বিদ্যমান থাকে, সুতরাং খাদ্য-বিশেষ লবণ মিশ্রিত করিয়া না থাইলে ক্ষুধা বা ইহার সহিত সামান্য পরিমাণে লবণ ব্যবহার করিলেও চলিতে পারে । কিন্তু সকল খাদ্যে লবণ সমান পরিমাণে থাকে না, তজ্জন্ত খাদ্যের বিভিন্নতা অনুসারে আমাদিগকে অল্প বা অধিক লবণ ব্যবহার করিতে হয় । রক্ত, মাংস প্রভৃতি দেহস্থিত সকল উপাদানের মধ্যেই লবণ অল্পাধিক পরিমাণে বিদ্যমান, থাকিতে দেখা যায় । লবণ খাদ্যের সহিত গ্রহণ করিলে মুখের লালা অধিক পরিমাণে নিঃসৃত হয় ; ইহা যকৃৎকে পিত্ত প্রস্তুত করিতে সহায়তা করে এবং আমাশয় হইতে যে পাঁচক রস (Gastric Juice) নির্গত .

হয়, তাহার অক্সাংশ (Hydrochloric acid) লবণ হইতে উৎপন্ন হয়। খাদ্য-লবণ ব্যতীত চূণ ও কস্করসৃষ্টিত লবণ, লৌহঘটিত লবণ, পটাস্ফটিত লবণ ইত্যাদি নানা জাতীয় লবণ আমাদের বিবিধ খাদ্যের মধ্যে অবস্থিতি করিয়া অস্থি এবং শারীরিক অগ্রাণ্ড যন্ত্রের গঠনকার্যের সহায়তা করে। লৌহঘটিত লবণ রক্ত-কণিকার মধ্যে থাকে বলিয়া উহা নিশ্বাস-বায়ু হইতে অক্সিজেন গ্রহণ করে এবং তদ্বারা মুছ দমনকার্য সম্পাদিত হইয়া তাপ ও শক্তি উৎপন্ন হয়। স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত লবণজাতীয় খাদ্যের বিশেষ প্রয়োজন রহিয়াছে। কল, মূল, তরিতরকারি প্রভৃতি পদার্থের মধ্যে লবণজাতীয় উপাদান যথেষ্ট পরিমাণে থাকে; ইহাদিগের দ্বারা আমাদের রক্ত পরিশুদ্ধ হয়। টাটকা কল মূল, তরিতরকারি অধিক দিন না থাকিলে রক্ত বিকৃত হইয়া স্কর্ভি (Scurvy) নামক এক উৎকট পীড়া জন্মিয়া থাকে। লেবুর রস ও টাটকা কল, মূল ও তরকারি খাওয়াই এই রোগের সহোষ।

আমরা দুগ্ধ না খাইয়া যদি ভাত, ডাল, রুটী, মাছ, মাংস, ডিম, নানাবিধ তরিতরকারি, কল, মূল ইত্যাদি ব্যবহার করি, তাহা হইলে ঐ সকল খাদ্য হইতে শরীর রক্ষণোপযোগী পুষ্কৌক্ত-চারিজাতীয় উপাদানই সংগ্রহ করিতে সমর্থ হই। আমরা মাছ, মাংস, ডিম, ডাল, ওটমিল, ছানা প্রভৃতি পদার্থ হইতে বাৎসরিক-ছানাজাতীয় উপাদান,—ঘৃত, মাখন, চার্কি, মাছের তেল, সরিষা-

তৈল, তিলতৈল প্রভৃতি, এবং ভাত, রুটী, আলু, চিনি, গুড়, যব ইত্যাদি খাদ্যসামগ্রী হইতে যথাক্রমে তাপ ও শক্তি উৎপাদক মাখন ও শর্করাজাতীয় উপাদান যথেষ্ট পরিমাণে সংগ্রহ করিতে পারি। এই সকল খাদ্যের মধ্যে যে লবণজাতীয় দ্রব্য থাকে তদ্বারা, এবং প্রয়োজনমত লবণ খাদ্যের সহিত যোগ করিয়া, এবং যথাপ্রয়োজন জলপান করিয়া, দুগ্ধস্থিত লবণ ও জলের অভাব দূর করিতে পারি। সুতরাং পূর্ববঙ্গ মনুষ্যের দুগ্ধ না থাকিলেও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয় না।

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে দুগ্ধ ব্যতীত অপর কোন খাদ্য সামগ্রীর মধ্যে শরীর-গঠনোপযোগী বিভিন্ন জাতীয় সমস্ত উপাদান একত্রে যথোচিত পরিমাণে অবস্থিতি করে না এবং কেবল দুগ্ধ ও শিশু ভিন্ন অপর কাহারও পক্ষে তত সুপ্রশস্ত খাদ্য নহে। সুতরাং আমাদিগকে নানাক্রম খাদ্যসামগ্রী হইতে, শরীর-পোষণের সমস্ত উপাদান সংগ্রহ করিয়া লইতে হয়। এই সকল খাদ্য-দ্রব্য প্রাণিজ ও উদ্ভিজ্জ দুই প্রকারের হইয়া থাকে। মৎস্য, মাংস, ডিম্ব, দুগ্ধ, ঘৃত, ছানা প্রভৃতি পদার্থ প্রাণিজ এবং চাল, ডাল, ময়দা, সরিষার তৈল, তিল তৈল, নারিকেল তৈল, চিনি, গুড়, এবং নানাবিধ ফল, মূল ইত্যাদি উদ্ভিজ্জ গ্লান্যের অন্তর্ভূত। দুগ্ধ, ঘৃত, ছানা প্রভৃতি পদার্থ সাধারণতঃ নিরামিষ বলিয়া পরিগণিত হইলেও উহারা প্রাণি-দেহ হইতে উৎপন্ন, সুতরাং ইহাদিগকে প্রাণিজ খাদ্য বলা হইয়া থাকে। শুদ্ধ মাংস অথবা ভাত থাকিলে,

আমাদিগের শরীর সুস্থ থাকে না, কারণ মাংসে ছানা ও মাখন জাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে থাকিলেও অজ্ঞাত উপাদানের অভাব দৃষ্ট হয়, এবং ভাতের মধ্যে শর্করাজাতীয় উপাদান প্রচুর পরিমাণে থাকিলেও উহাতে ছানাজাতীয়, মাখনজাতীয় ও লবণ-জাতীয় উপাদান নিতান্ত অল্প থাকে ।

অতএব দেখা বাইতেছে যে, স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য আমাদিগকে নানাবিধ খাদ্য সামগ্রী যথাপরিমাণে গ্রহণ করিয়া ঐ সকল পদার্থ হইতে শরীর-পোষণোপযোগী চারিজাতীয় উপাদান সংগ্রহ করিয়া লইতে হয় ।

খাদ্যের পরিমাণ নিরূপণ ।

এই সকল ভিন্ন জাতীয় উপাদান আমাদের শরীর রক্ষার জন্য কি পরিমাণে আবশ্যক হয় এবং কোন্ কোন্ খাদ্য সামগ্রী কত পরিমাণে গ্রহণ করিলে আমরা ঐ সকল উপাদান প্রয়োজনমত পাইতে পারি, তাহাই সম্প্রতি আমাদের আলোচনার বিষয় । ইহা নির্ধারণ করিবার একটা সহজ উপায় আছে । আমাদের শরীর ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া প্রতিদিন যে সকল পদার্থ নির্গত হইয়া যাইতেছে, আমরা যদি পরীক্ষার দ্বারা সেই সকল পদার্থের পরিমাণ নির্ধারণ করি, তাহা হইলে সেই পরিমাণে সেই সেই দ্রব্য খাদ্য-রূপে গ্রহণ করিলেই উক্ত ক্ষতি পূর্ণ হইয়া শরীর রক্ষা হইতে পারে । দেহ ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া যে সকল পদার্থ বাহির হইয়া যায়, নাইট্রোজেন ও কার্বন তাহাদিগের প্রধান উপাদান । সুতরাং প্রতিদিন কত পরিমাণ নাইট্রোজেন ও কার্বন আমাদের শরীর হইতে নির্গত হইয়া যায়, তাহা পরীক্ষা দ্বারা নির্ণয় করিয়া আমাদের খাদ্যের প্রকার ও পরিমাণ স্থিরীকৃত হইতে পারে । যে খাদ্য যে পরিমাণে খাইলে উল্লিখিত নাইট্রোজেন ও কার্বন-যুক্ত দেহ-ক্ষয়ের পূরণ হইতে পারে, তাহা যথারীতি গবেষণার দ্বারা নির্ণীত হইয়াছে ।

একজন প্রশমীল স্বস্থদেহ পূর্ণবয়স্ক ইউরোপীয়ের দেহ হইতে প্রত্যহ গড়ে ৩০০ গ্রেণ্ নাইট্রোজেন এবং ৪৫০০ গ্রেণ্ কার্বন মূল,

মূত্র, বর্শ্ম, প্রশ্বাস-বায়ু প্রভৃতি দূষিত পদার্থের সহিত বহির্গত হইয়া যায়। আমাদিগের দেহের ওজন গড়ে ইউরোপীয়দিগের অপেক্ষা কম, এবং আমরা সাধারণতঃ ইউরোপীয়দিগের অপেক্ষা অল্প পরি-
 শ্রমের কার্য্য করিয়া থাকি। সুতরাং আমাদিগের শরীর হইতে ৩০০ গ্রেণের কম নাইট্রোজেন্ দিবসে বহির্গত হইয়া যায়, কিন্তু কার্বনের পরিমাণ প্রায় সমানই থাকে। ২৫০ গ্রেণ্ নাইট্রোজেন্ আমাদের দেহের দৈনিক ক্ষয় বলিয়া ধরিয়া লইলে অধিক ভ্রম হইবার সম্ভাবনা নাই। অতএব আমাদিগের সেই পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করা উচিত, যাহা হইতে প্রতিদিন ২৫০ গ্রেণ্ নাইট্রোজেন্ এবং ৪৫০০ গ্রেণ্ কার্বন্ পাইতে পারি। কোন এক প্রকার খাদ্য-সামগ্রী হইতে আমরা নাইট্রোজেন্ ও কার্বন্ এই উভয়বিধ পদার্থ এই পরিমাণে একত্রে প্রাপ্ত হইতে পারি না। এক সের মাংস খাইলে আমরা ৩০০ গ্রেণ্ নাইট্রোজেন্ প্রাপ্ত হইতে পারি বটে, কিন্তু ঐ পরিমাণ মাংস হইতে ১৮০০ গ্রেণের অধিক কার্বন্ পাওয়া যায় না। গুনশ ও পোয়া চাউল হইতে আমরা ৪৫০০ গ্রেণ্ কার্বন্ প্রাপ্ত হইতে পারি কিন্তু ৩ পোয়া চাউলে ৭৮ গ্রেণের অধিক নাইট্রোজেন্ থাকে না। সুতরাং এতদুভয়ের কোনটির দ্বারাই শরীরের নাইট্রোজেন্ ও কার্বন্ঘটিত দৈনিক ক্ষতি পূর্ণ হইতে পারে না। অতএব দেখা যাইতেছে যে কোন এক প্রকার খাদ্য ব্যবহার করিলে দেহক্ষয়জনিত ক্ষতির সম্যক্ পূরণ সম্ভব হয় না। যদি আমরা বিভিন্ন প্রকার খাদ্য সামগ্রী বথা-

প্রয়োজন পরিমাণে মিশ্রিত করিয়া ভক্ষণ করি, তাহা হইলে এই ক্ষতির পূরণ হইয়া আমাদের শরীর পোষণ ও স্বাস্থ্য-রক্ষা হইতে পারে ।

পূর্বোক্ত চারিজাতীয় উপাদান কোন্ খাদ্য সামগ্রীর মধ্যে কি পরিমাণে থাকে, তাহা জানা থাকিলে খাদ্যের প্রকার ও পরিমাণ সহজেই নির্দেশ করিতে পারা যায় । আমরা যে সকল খাদ্য সচরাচর ব্যবহার করিয়া থাকি, তাহাদের মধ্যে উক্ত চারি-প্রকার ভিন্নজাতীয় উপাদানগুলির প্রত্যেকটি শতকরা কত পরিমাণে অবস্থিতি করে, তাহার একটা তালিকা পরগঠায় প্রদত্ত হইল ।

খাদ্য সামগ্রীগুলি কোথায় অথবা কাহার দ্বারা পরীক্ষিত হইয়াছে, তালিকা মধ্যে তাহার উল্লেখ করা গিয়াছে । কোন একটি পদার্থ বিভিন্ন স্থানে একাধিক লোকের দ্বারা পরীক্ষিত হইয়া যে ফল প্রাপ্ত হওয়া গিয়াছে, তাহাও যথাস্থানে সন্নিবেশিত হইয়াছে । যে জাতীয় উপাদানের ঘরে শূন্য দেওয়া হইয়াছে, তদ্বারা উক্ত পদার্থের মধ্যে ঐ জাতীয় উপাদান নাই, ইহাই সূচিত হইয়াছে । যেস্থলে শূন্য নাই অথচ কোন সংখ্যাও লিখিত নাই, তথায় ঐ জাতীয় উপাদানের পরিমাণ পরীক্ষা দ্বারা নির্ণীত হয় নাই, ইহাই বুঝিতে হইবে । আমাদের দেশের অনেকানেক খাদ্য-দ্রব্যের (যেমন বিভিন্ন প্রকারের মাছ, ফল, মূল ইত্যাদি) পরীক্ষা এ পর্য্যন্ত করা হয় নাই ; ইহাঙ্গিরের পরীক্ষা একান্ত বাঞ্ছনীয় ।

ଖାଦ୍ୟ ।	ଜଳ । (Water)	ହୀନାଜାତୀୟ ଉପାଦାନ । (Proteids)
ଚାଉଳ (ଗଡ଼େ) ...	୧୦.୦	୫.୦
ଐ (ବାଲ୍ୟ) ...	୧୨.୫	୧.୫
ଐ (ଦେଶୀ) ...	୧୨.୫	୬.୦୨
ଐ (ବାକତୁଳସୀ ଆତପ) ...	୧୨.୫	୬.୪୦
ଐ (ଐ ସିନ୍ଧୁ) ...	୧୧.୦୬	୬.୧୧
ଐ (ଦାନ୍ତସାନି ପୁରାତନ) ...	୧୧.୦	୫.୫
ଐ (ଚିନିଶକର) ...	୧୨.୦	୬.୧
ଡାଲ (ଗଡ଼େ) ...	୧୧.୦	୨୦.୫
ମୋନାମୁଗ ...	୧୧.୫	୨୦.୮
କୁଷୁମୁଗ ...	୧୦.୮	୨୨.୨
ମନ୍ଥର ...	୧୧.୮	୨୫.୨
ଅରହର ...	୧୦.୦	୧୧.୧
ଧେସାରି ...	୧୨.୧୫	୨୫.୦୮
ମାମୁଲାଇ ...	୧୦.୧	୨୨.୧
ହୋଲା (ଆତ) ...	୧୧.୫	୨୧.୧
ମଟର (Peas) ଐ ...	୧୫.୦	୨୨.୦

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
৮	৮৩.২	৫	পার্ক্‌স্
৪২	৭৮.৪২	৭৪	ডাক্তার শশীভূষণ ঘোষ
১৫	৮৩.৩	৭৬	মেডিক্যাল কলেজ্
৭	৭৯.২	৭৬	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
৯	৮০.১	৬৮	ঐ
১	৮২.২	৮২	ডাক্তার শশীভূষণ ঘোষ
১৬	৮০.৩৫	৪০	ঐ
২.২৯	৫৫.৯	৭.১	পার্ক্‌স্
২.০	৫৪.৮	৯.০	ওয়ার্ডেন্, ডিমক্‌ও হপার
২.৭	৫৪.১	১০.২	ঐ
১.৩	৫৮.৪	৩.৪	ঐ
২.৬	৫৫.৭	১১.৩	ঐ
২.৩৮	৫১.৩৮	২.৮	পার্ক্‌স্
২.২	৫৫.৮	৯.২	ওয়ার্ডেন্, ডিমক্‌ও হপার
৪.২	৫৯.০	৩.৬	ঐ
২.০	৫৩.০	২.৪	ঐ

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাজাতীয় উপাদান । (Proteids)
ছোলার ডাল ...	৯'৫৮	২৩'৬৬
গম ...	১৪'০	১৪'৬
ময়দা ...	১৫'০	১১'০
ঐ ...	১৭'৮	১১'০২
আটা ...	১৪'৬৫	১১'৫
জুজি ...	১০'৫২	১৪'৩৮
ষব (Barley) ...	১১'৩	১২'৭
পার্ল্ বার্লি (Pearl barley) ...	১৪'৭	৭'৩
মকাই বা জনার (Maize) ...	১৩'৫	১০'০
ওটমিল্ (Oatmeal) ...	১৫'৫	১২'৬
এরাকুট্ (Arrowroot) ...	১৫'৪	৮
শঠীর পালো ...	১২'৮	৩'৩৬
পানিকলের পালো	৮'৬
মুড়ি ...	১০'১	৫'২
খই	৫'৭
পাঁউরুটী (Bread) ...	৪০'০	৮'০

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
৪.৩০	৬০.০২	২.৪৪	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
১.২	৬৭.৯	১.৬	গট্টিয়ার্
২.০	৭১.২	.৮	পার্ক্‌স্
১.০৬	৬৭.৫	.৭	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
২.৯	৬৭.১	৩.৮৫	মেডিক্যাল্ কলেজ্
২.২৮	৪৭.৪২	.৫১	স্বাস্থ্য-সমাচার পরীক্ষাগার
২.০	৭১.০	৩.০	পার্ক্‌স্
১.১	৭৫.৮	১.০	চার্চ
৬.৭	৬৪.৫০	১.৪	পার্ক্‌স্
৫.৬	৬৩.০	৩.০	লেথবি
০	৮৩.৩	.২৭	পার্ক্‌স্
৩.৬	৭৫.৩৬	১.৩৩	স্বাস্থ্য-সমাচার পরীক্ষাগার
...	৭৪.৭	...	মেডিক্যাল্ কলেজ্ .
.৩	৮২.৪	১.৩	স্বাস্থ্য-সমাচার পরীক্ষাগার
...	৫০.০	...	মেডিক্যাল্ কলেজ্
১.৫	৪৯.২	১.৩	পার্ক্‌স্

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাজাতীয় উপাদান । (Proteids)
বিস্কুট (Biscuit) ...	৮'০	১৫'৬
স্বন-দুগ্ধ (মনুষ্য) ...	৮৮'০	২'৯৭
গো-দুগ্ধ (বিলাতী গরুর) ...	৮৬'৮	৪'০
ঐ (দেশীয় গৃহ-পালিত গরুর)	৮৬'৮৭	৩'৯৭
ঐ ঐ (গড়ে) ...	৮৬'৪০	৩'৯৭
ঐ (কলিকাতার বাজারের)	৯২'১৭	২'৫৭
ঐ মাঠা তোলা (Skimmed milk)	৮৮'০	৪'০
মহিষ-দুগ্ধ ...	৮১'০	৪'৪
ঐ (গড়ে) ...	৮১'৮	৪'৫২
ছাগদুগ্ধ ...	৮৭'৫৪	৩'৬২
গর্দভ-দুগ্ধ ...	৯১'১৭	১'৭৯
মেঘ-দুগ্ধ ...	৮২'২৭	৭'১০
ঐ ...	৭৯'৫৪	৬'৪৪
ঘন দুগ্ধ (Condensed milk) ...	২৪'৯৪	৯'৬৮
ঐ (Milk-maid brand)	৯'৭
ঐ (Nestle's Swiss milk)	১৫'৩০	৯'৯৮
দধি (উৎকৃষ্ট) ...	৮৭'৮৪	৪'৭৭

খনিজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত 'বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
১.৩	৭৩.৪	১.৭	পার্ক'স্
১.২০	৫.৮৭	১.৬	ব্লাইদ
৩.৭	৪.৮	১.৭	ঐ
৪.২৮	৪.৮২	১.৬	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
৪.৪০	৪.৫০	১.৭৩	ডাক্তার শশীভূষণ ঘোষ
২.২৭	২.৬০	১.৩২	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
১.৮০	৫.৪০	১.৮	লেথ'বি
২.০	৪.৮	১.৮	ওয়াটসন্
৮.২	৪.৬	১.৮৮	ডাক্তার শশীভূষণ ঘোষ
৪.২০	৪.০	১.৫৬	ব্লাইদ
১.০২	৫.৫০	১.৪২	ঐ
৫.৩০	৪.২০	১.০	ঐ
৮.৮০	৪.৪০	১.৮২	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
৮.২০	৫৪.৫৩	১.২৫	হেনার
১১.০	৫৩.৩	...	স্বাস্থ্য-সম্বন্ধে পরিচালিত পরীক্ষাগার
৮.৮৫	৬৩.৭০	২.১৭	ঐ
৩.৫৭	২.৮	১.৬২	এন্ এন্ ব'স্

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাজাতীয় উপাদান । (Proteids)
মাখন	৭'৫	১'০
ছানা	২৪'০৬
ঐ	৫৭'০২	২২'৩৩
পনির (Cheese)	৩৬'০	৩১'০
ঐ (Swiss)	৩৪'৬	৩৩'৫
ঐ (Parmesan)	২৭'৫	৪৪'১
মাঠা (Cream)	৬৬'০	২'৭
ঐ (Devon Cream)	২৮'৬৭	৪'০৫
বরবটী (গুঁড়)	১৩'০	২২'০
ফ্রেঞ্চ বীন্ ঐ	১৬'০	২২'৫
আলু	৭৪'০	২'০
ঐ	৮০'২	১'৩১
আলুর ধোসা	৮০'১	২'৭
বাধা কপি (Cabbages)	২১'০	১'৮
ঐ	২২'০	১'৫৬ ●

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
৯০.৫	...	১.০	বেল্
২.৫	...	১.১	মেডিক্যাল কলেজ্
১৮.৬৪	৩৮	১.৬৩	ফুড্ এণ্ড্ ড্রগ্‌স্
২৮.৫	...	৪.৫	পার্ক্‌স্
২৫.০	...	৩.৮	গটিয়ার্
১৫.৯	...	৫.৭	ঐ
১৭.৭	২.৮	১.৮	লেথ্‌বি
৬৫.০১	১.৭২	৪৯	ব্লাইন্
১.৫	৫৭.৫	২.৫	গটিয়ার্
২.০	৫৮.০	২.৪	ঐ
১.৬	২১.০	১.০	পার্ক্‌স্
২.৩৫	১৫.২৩	১.৯	এ. কে. টর্ণার, বঘে
৮	১৪.৬	১.৮	স্বাস্থ্য সমাচার পরীক্ষাগার
০.৫	৫.৮	০.৭	পার্ক্‌স্
১১.১১	৪.৯	৪২	এ. কে. টর্ণার, বঘে

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাজাতীয় উপাদান । (Proteids)
ফুলকপি	৯২'০	'৫
কলাইশুঁটী	৭৮'৪৪	৬'৩৫
অন্যান্য তরকারি (গড়ে)	২'০৪
পিঁয়াজ	৮৮'২০	১'৫৭
লাউ	৯৫'৮৮	'৫৫
বেগুন	৯৩'৯৮	'৮৯
কাঁচা কলা	৭৯'০	১'৩১
গাজর	৮৮'১২	'৮৭
টমেটো (বিলাতী বেগুন)	৯৪'৭০	'৮০
রাস্কা আলু	৭৫'১০	'৭৮
গুলকপি বা নলুকোল	৮৭'০	'৮৪
ওল	৮০'৬০	২'২৯
টেঁড়স	৯০'৪০	১'৯১
মুলা	৯৫'৭০	'২১

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
	২'০	০'৭	গটিয়ার্
৫৩	১২'০	৮'১	হচিন্সন্
৩৪	৫'০৩	...	মেডিক্যাল কলেজ্
২'৯৯	১'৫	৮'৫	এ. কে. টর্ণার, বম্বে
২'৩৬	০'৯	২'৬	ঐ
১'৪৮	৩'৪৮	১'৩৮	ঐ
২'৭	১৬'৮	১'৭	এন্. এন্. বম্বে
৩'০৪	৭'২৮	৬'৮	এ. কে. টর্ণার, বম্বে
৪৯	৩'৬	...	ঐ
৩'৩১	২১'১৭	৫'২	ঐ
৫৪	১১'৪	১'১৬	ঐ
২'৮৯	১২'৮	১'৪	ঐ
১'১১	৫'৭২	৮	ঐ
০'৬	৩'৩৮	৬'৪	ঐ

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাভাজীয় উপাদান । (Proteids)
পাপড়ি বা ওয়াল (Wal) ...	৯০.২৮	৩.৬৭
সিরোলা (Shirola) ...	৯২.০	১.১৭
ফ্রেন্চ বীন্ (কাঁচা) ...	৯০.২০	২.৭৩
বীট পালং (Beet root) ...	৮৩.৩০	১.৯৬
বিলাতী কুমড়া ...	৯৩.৪০	২.০
বরবট (কাঁচা স্টুট) ...	৯১.৯০	৩.৫০
মেতি (বড়) ...	৯২.০	৩.৩৯
ঐ (ছোট) ...	৯২.৯৬	৩.৩৯
লেটুস (Lettuce) ...	৯৫.৩৬	১.৩১
কাঁটাল বীজ ...	৪৬.৪৬	১৩.১৪
কাঁটালি কলা ...	৬৭.৬৮	১.৩৫
চাটম কলা ...	৭৩.৩২	১.৫০
চাপাকলা ...	৭১.৪৭	১.৮০

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
১৬	৪৮৬	১০২	এ. কে. টর্ণার, বম্বে
১৬৮	৪৭৪	৮	ঐ
১১৮	৫১৬	৭২	ঐ
২০১	১১৪১	১৩	ঐ
১০৩	৩৯৬	৭	ঐ
১২৫	১৭৫	১৬	ঐ
১৬০	২০	১০	ঐ
৮০	২০	৮৪	ঐ
১০২	১৪০	৬	ঐ
১২৮	৩১২০	২২৭	এন্. এন্. বসু
১০৫	১৬১১	৭৭	চুনীলাল বসু
...	১৭৭৮	৭৩	ঐ
১১৩	১৪১৫	৯৭	ঐ

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাজাতীয় উপাদান । (Proteids)
আম্র (কাঁচা) ...	৯০.৬৯	১.৫৯
ঐ (পাকা) ...	৭৫.৫	১.২
আপেল (Apple) ...	৮৩.৫	১.৩৯
পীয়ার (Pear) ...	৮৩.০৩	১.৩৬
পীচ (Peach) ...	৮০.০৩	১.৬৭
আঙ্গুর (Grapes) ...	৭৪.৫২	১.৫৯
স্ট্রবেরি (Strawberry) ...	৭৭.৬৬	১.০৭
রাশ্প্‌বেরি (Raspberry) ...	৮৬.২১	১.৫৩
মল্‌বেরি (Mulberry) ...	৮৪.৭১	১.৩৬
গুজ্‌বেরি (Gooseberry) ...	৮৫.৭৪	১.৪৭
বাদাম, শুক (Almonds) ...	৫.৪	২৪.২
আখ্‌রোট্‌ (Walnut) ...	৪.৬	১৫.৬
চীনা বাদাম	৩১.১
ডালিমের রস	১.৬১
বেলানার রস	১.৯৩
ভাবের জল ...	৯৫.৫২	১.৪১
ডিং (মুরগীর) ...	৭৩.৫	১.৩৫

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
...	৩.৩৮	২৭	এন্. এন্. বস্
৭৬	১৭.৫৮	১.২	ঐ
...	৭.৭৩	৩১	কনিগ্
...	৮.২৬	৩১	ঐ
...	৪.৪৮	৬৯	ঐ
...	২৪.৩৬	৫৩	ঐ
...	৬.২৮	৮১	ঐ
...	৩.৯৫	৪৯	ঐ
...	৯.১	৬৬	ঐ
...	৭.০৩	৪২	ঐ
৫৩.৭	৭.২	২.৯	গিটিনার
৬২.৬	৭.৪	২.০	হচিন্সন্
১১.৮	৩৭.৪	...	স্বাস্থ্য-সমাচার পরীক্ষাগার
...	৬.৫	...	মেডিক্যাল কলেজ
...	৭.৬	...	ঐ
০.৪	২.৩৯	৬৩	সারেন্স্ এসোসিয়েসন্
১১.৬	...	১.০	পার্কস্.

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাভাতীয় উপাদান । (Proteids)
ডিম (স্বেতাংশ)	...	৮৫.৫
ঐ (পীতাংশ)	...	৫১.০৩
হাঁসের ডিম	৭০.৫
মাছ (বিলাতী, White fish)	৭৮.০
সামন (Salmon)	...	৪৬.৯
ঐ (লোণা)	৪৬.০
হেরিংস্ (Herrings, salted)	২৮.০
কই (এদেশের পুকুরের)	...	১৭.৫
মৃগল (ছাল, কাঁটা ইত্যাদি বাদে)	...	৮০.১
মাগুর ঐ	...	৭৮.৮৫
টেংরা ঐ	...	৭৭.৭
গলদা চিংড়ি (মুড়া বাদে)	...	৮৩.০৫
গো-মাংস	৭৪.৪
শূকর-মাংস (চর্কি সমেত)	...	৩৯.০

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
২৫	•	৬৩	পার্ক্‌স্
৩১.৩৯	•	১.০১	ঐ
১৪.৫	•	১.৩	ইটিন্সন্
২.৯	•	১.০	পার্ক্‌স্
৬.৭	•	১.০	গটিয়ার্
১০.৮	•	১৩.২	ঐ
১৪.০	•	১০.০	ঐ
৭.৪	•	...	মেডিক্যাল কলেজ্.
৩৩	•	১.০৫	সারেজ্‌ এসোসিয়েসন্
৫	•	১.৩	ঐ
৩	•	১.১৫	ঐ
৪৮	•	২৭	ঐ
৩.৫	•	১.৬	পার্ক্‌স্
৪৮.৯	•	২.৩	লেথবি

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাজাতীয় উপাদান । (Proteids)
ছাগ-মাংস	২৪.০৬
৪ হরিণ-মাংস ...	৭৫.৭	১২.৭
মেঘ-মাংস (অস্থিসহ, স্থূলকায় প্রাণীর)	৪৩.৭	১৩.৫
মেঘ-মাংস (নাতি স্থূলকায়) ...	৫২.০	১৬.০
মুরগী-মাংস (Fowl) ...	৭০.০	২৩.৩
রোস্ট্‌, মাংস (Roast) ...	৫৪.০	২৭.৬
কাঁচা মাংসের কাথ্ Rawmeat juice	...	১.৮
চিনি ...	৩.০	০
কানীর্ চিনি ...	৩.২৬	০
দোবরা চিনি ' ...	১.০	০
মাংগুড় ...	২৩.৪	০
সন্দেশ (উৎকৃষ্ট) ...	২০.২৫	১৮.১৭
মাংসের কাথ্ (Bouillon) ...	৯৮.৫ ৭	০.৬
ভাত ...	৫২.৭	৫.০
এক্‌ট্রাক্ট্‌, অব্‌ বোফ্‌ (Liebig's) ...	২১.৭	৩০.৪
কোকো ...	৫.৫	১৪.০
লুচি ...	১৯.৩	৭.৫
কটি (হাতে গড়া, ময়ান দেওয়া	১৭.৩৩	৯.৪৩

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
২.৫	•	১.২	মেডিক্যাল কলেজ্
১.৯	•	১.১	হচিন্সন্
৩৩.২	•	৮	গটিয়ার্
১৬.০	•	১.০	ঐ
৩.১	•	১.০	হচিন্সন্
১৫.৪৫	•	২.৯৫	রাক্
...	মেডিক্যাল কলেজ্
•	৯৬.৫	৫	পার্ক'ল্
•	৯৪.৪৮	১.০২	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
•	৯৭.০	...	ঐ
•	৬৯.৭	৫.৪	বুইদ
১৯.৭৫	৪০.১৮	১.৬৫	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
•	•	৩	গটিয়ার্
১	৪১.৯	৩	হচিন্সন্
•	•	১৭.৫	ঐ
৪৮.০	১৮.০	৫.০	ঐ
২২.৬৪	৫০.০৩	৫.৩	ডাক্তার সত্যেন্দ্রনাথ বেন
৩.৭১	৬৯.২০	১.৩৩	ঐ

কোন খাদ্য কি পরিমাণে খাইলে আমাদের শরীর রক্ষা হইতে পারে এবং আমরা যথাবশত পরিশ্রমের কার্য্য করিতে সক্ষম হই, তাহাই এক্ষণে আমাদের আলোচনার বিষয়। ইহা সকলেই জানেন যে পরিশ্রমের ন্যূনাধিক্য অনুসারে কম বা বেশী খাদ্যের প্রয়োজন হয়। পরীক্ষা দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে যে যদি আমরা মোটেই কোন পরিশ্রমের কার্য্য না করি অর্থাৎ শুদ্ধ শয়ন করিয়া কাল যাপন করি, তাহা হইলে আমাদের শরীরের ওজনের প্রত্যেক পাউণ্ড্ (Pound) হিসাবে $\frac{1}{8}$ আউন্স্ (Ounce) নির্জল (Water-free) খাদ্য গ্রহণ করিলেই যথেষ্ট হয় (১ পাউণ্ড্ = ১৬ আউন্স্ = প্রায় আধ সের)। সাধারণতঃ আমাদিগের দেহের ওজনের প্রতি পাউণ্ডে $\frac{1}{8}$ আউন্স্, কিন্তু অধিক পরিশ্রম করিলে এতদপেক্ষা অধিক পরিমাণ নির্জল খাদ্য গ্রহণ করিবার আবশ্যকতা হয়। একজন সুস্থকায়্য সবল ব্যক্তির ওজন গড়ে ১৫০ পাউণ্ড্ ধরিয়া লওয়া যাইতে পারে, সুতরাং তাহার পক্ষে বিনা পরিশ্রমে ১৫ আউন্স্ এবং সহজ পরিশ্রমের ক্ষত্রে ২০ আউন্স্ নির্জল খাদ্য গ্রহণ করিবার প্রয়োজন হয়। এই পরিমাণ নির্জল খাদ্যের মধ্যে পূর্বোক্ত বিভিন্নজাতীয় চারি প্রকার উপাদানের যথা পরিমাণে অবস্থিতি আবশ্যক।

দিবসে বিভিন্নজাতীয় নির্জল উপাদান পরিশ্রমভেদে একজন সুস্থকায়্য সবল ইউরোপীয়ের পক্ষে কত আবশ্যক, তাহা পর-পৃষ্ঠায় প্রদর্শিত হইল :—

	বিনা পরিশ্রমে ।	সহজ পরিশ্রমে ।	অতিরিক্ত পরিশ্রমে ।
	আউন্স	আউন্স	আউন্স
ছানাজাতীয় উপাদান , ...	২	৪.৫	৬.৫
মাখনজাতীয় ,, ...	০.৫	৩.৫	৪
শর্করাজাতীয় ,, ...	১২	১৪	১৭
লবণজাতীয় ,, ...	০.৫	১	১.৩
মোট ,, ...	১৫	২৩	২৮.৮

অতএব দেখা যাইতেছে যে, সহজ পরিশ্রমের কার্য করিতে হইলে যে ২৩ আউন্স নির্জল খাদ্যের প্রয়োজন হয়, তন্মধ্যে ৪½ আউন্স ছানাজাতীয়, ৩½ আউন্স মাখনজাতীয়, ১৪ আউন্স শর্করাজাতীয় এবং ১ আউন্স লবণজাতীয় উপাদান থাকা আবশ্যক। আমাদের কোন খাদ্যই একেবারে নির্জল নহে ; প্রত্যেক খাদ্যের মধ্যে অল্পাধিক পরিমাণে জল থাকে। দুগ্ধে শতকরা প্রায় ৮৬ ভাগ, মাংসে ৭৪ ভাগ, ডালে ১২ ভাগ, চাউলে ১০ ভাগ, ময়দাতে ১৫ ভাগ, আলুতে ৭৪ ভাগ এবং মৎস্যে প্রায় ৭৮ ভাগ জল থাকে। কপি, বেগুন, শাক সবজি ও অগ্ন্যান্ন, তরকারি এবং ফল মূলে শতকরা গড়ে প্রায় ৯০ ভাগ জল থাকে। মোটামুটি ইহা বলা যাইতে পারে যে আমাদের খাদ্যসামগ্রীর মধ্যে শতকরা গড়ে ৫০ ভাগ কঠিন পদার্থ ও ৫০ ভাগ জল থাকে। সুতরাং যে

পরিমাণ নির্জল খাদ্য আমাদের শরীরের ওজন হিসাবে প্রয়োজন হয়, তাহাকে দ্বিগুণ করিয়া লইলেই উক্ত সংখ্যা দ্বারা আমরা যে প্রকার খাদ্য গ্রহণ করিয়া থাকি, তাহার পরিমাণ একরূপ নির্দেশ করা যাইতে পারে। এইরূপে একজন সহজপরিশ্রমী ইয়ুরোপীয় যুবাপুরুষের পক্ষে ৪৬ হইতে ৫০ আউন্স্ অর্থাৎ প্রায় ১½ সের খাদ্যের প্রয়োজন হয়। এই পরিমাণ খাদ্য হইতে ঐ ব্যক্তি ৩০০ গ্রেণ্ নাইট্রোজেন্ এবং ৪,৫০০ গ্রেণ্ কার্বন্ পাইতে পারে।

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে যেমন শরীরের ক্ষরপূরণ এবং বৃদ্ধি সংসাধনের জন্ত খাদ্যের প্রয়োজন হয়, সেইরূপ শারীরিক শক্তি (Energy) এবং তাপ উৎপাদনের জন্তও খাদ্যের আবশ্যক। খাদ্যদ্রব্য দেহমধ্যে দগ্ধ হইয়া যে পরিমাণ তাপ উৎপাদন করে, তাহা হইতে শক্তির পরিমাণ নির্দ্ধারিত হইয়া থাকে, কারণ তাপ ও শক্তি পরস্পর পরস্পরের রূপান্তর মাত্র। কল চালাইবার জন্ত আমরা তাপকে সর্বদা কার্য্য করিবার শক্তিতে পরিণত করিয়া থাকি এবং প্রয়োজন হইলে কার্য্যকরী শক্তিকে তাপে পরিণত করিতে পারা যায়। শরীরের মধ্যে কত তাপ উৎপন্ন হইতেছে, তাহা ক্যালরিমিটার (Calorimeter) নামক এক প্রকার যন্ত্র দ্বারা পরিমাণ করিতে পারা যায়। এইরূপে পরিমিত তাপকে ইংরাজিতে ক্যালরি (Calorie) কহে এবং কোন্ খাদ্য কত শক্তি উৎপাদন করিতে সমর্থ, তাহা ক্যালরির সংখ্যা দ্বারা সূচিত হইয়া থাকে।

খাদ্য দ্রব্যের মধ্যে যে সকল বিভিন্ন জাতীয় উপাদান আছে, তাহাদের প্রত্যেকটির তাপ ও শক্তি উৎপাদন করিবার ক্ষমতা সমান নহে। ছানা বা আমিষ জাতীয় উপাদান (Protids) সামান্য পরিমাণে শক্তি উৎপাদন করে মাত্র ; শর্করা জাতীয় উপাদান (Carbohydrates) তদপেক্ষা অধিক এবং মাখন জাতীয় উপাদান (Fat) সর্বাপেক্ষা অধিক পরিমাণ তাপ ও কার্য্যকরী শক্তি উৎপাদন করিতে সমর্থ। এইজন্য আমাদের খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে যথা পরিমাণ ঘৃত তৈল প্রভৃতি মাখন জাতীয় এবং চাউল, ময়দা, চিনি প্রভৃতি শর্করা জাতীয় পদার্থ বিদ্যমান থাকা উচিত ; কারণ শুদ্ধ আমিষ জাতীয় খাদ্য হইতে তাপ ও শক্তি আহরণ করিতে হইলে এই জাতীয় খাদ্য প্রয়োজনাতিরিক্ত পরিমাণে গ্রহণ করিবার আবশ্যক হয়। আমরা এদেশে সাধারণতঃ চাল, ডাল, দি, চিনি বা গুড়ের উপর অধিক নির্ভর করিয়া থাকি ; শারীরিক শক্তি-জনন হিসাবে এই চিরন্তন প্রথা বৈজ্ঞানিক তত্ত্বের উপর সংস্থাপিত।

খাদ্যের ভিন্ন জাতীয় উপাদান হইতে কি পরিমাণ শক্তি উৎপন্ন হয়, তাহা পরীক্ষা দ্বারা নির্দ্ধারিত হইয়াছে। ১ গ্রাম্ (Gramme) ছানা জাতীয় উপাদান হইতে ৪.১ ক্যালরি, ১ গ্রাম্ শর্করা জাতীয় উপাদান হইতে ৪.১ এবং এক গ্রাম্ মাখন জাতীয় উপাদান হইতে ৯.৩ ক্যালরি পরিমাণ কার্য্যকরী শক্তি উৎপন্ন হইয়া থাকে। সুতরাং আমরা যে সকল খাদ্য

ভক্ষণ করি, তাহাদিগের মধ্যে এই সকল বিভিন্ন জাতীয় উপাদান শতকরা কত গ্রাম আছে, তাহা নিরূপণ করিয়া উহা হইতে কত পরিমাণ কার্য্যকরী শক্তি আহরণ করিতে সমর্থ হই, তাহা সহজেই নির্ধারণ করিতে পারা যায় । ১ গ্রাম প্রায় ১৫৬ গ্রেণের সমান ; ২৮.৩৫ গ্রামে ১ আউন্স হয় ।

একজন পরিশ্রমশীল পূর্ণবয়স্ক ইংরাজের পক্ষে দিবসে ৩১০০ ক্যালরি কার্য্যকরী শক্তির প্রয়োজন ; সুতরাং তাহাকে এরূপ খাদ্য গ্রহণ করিতে হইবে, যাহা হইতে ঐ শক্তি এই পরিমাণ শক্তি আহরণ করিতে সমর্থ হয় । আমরা ইতিপূর্বে দেখাইয়াছি যে একজন সজ্জ পরিশ্রমী সুস্থকায় ইংরাজের খাদ্যের মধ্যে ৪৬ আউন্স নিষ্কল ছানা জাতীয় উপাদান, ৩৬ আউন্স নিষ্কল মাখন জাতীয় এবং ১৪ আউন্স নিষ্কল শর্করা জাতীয় উপাদান থাকা উচিত । এই পরিমাণ খাদ্য হইতে প্রায় ৩১০০ ক্যালরি কার্য্যকরী শক্তি প্রাপ্ত হওয়া যায় । সুতরাং এই পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করিলে ঐ ব্যক্তির ৩০০ গ্রেণ্‌ নাইট্রোজেন, ৪৫০০ গ্রেণ্‌ কার্বন এবং পরিশ্রম করিবার সমস্ত শক্তি (৩১০০ ক্যালরি) আহরণ করিবার অভাব হয় না ।

একণে আমরা দেখিব যে বিভিন্ন প্রকার খাদ্য সামগ্রীর কোনটী কত পরিমাণ গ্রহণ করিলে আমরা যথা পরিমাণ নাইট্রোজেন, কার্বন ও কার্য্যকরী শক্তি (Energy) আহরণ কক্ষিত পারি ।

আমরা সাধারণতঃ যে সকল দ্রব্য খাদ্যরূপে ব্যবহার করিয়া থাকি, তাহাদিগের প্রতি আউন্সে কত গ্রেণ্ জল, নাইট্রোজেন ও কার্বন্ থাকে এবং উহা হইতে কত পরিমাণ কার্যাকরী শক্তি (Energy) আহরণ করা যাইতে পারে, তাহার বিবরণ একটা তালিকায় নিম্নে প্রদত্ত হইল :—

১ আউন্স।	জল ।	নাইট্রো- জেন।	কার্বন্ ।	কার্যাকরী শক্তি (Energy) ক্যালরির পরিমাণে।
দিক্ মাংস ...	২৩৬	১৯.৩	১১০	৭০
কাঁচা মাংস ...	৩২৬	১৪.৩	৫৫	৭৫
মাছ ...	৩৪১	১২.৬	৪৮.২	৮০
পক্ষী-মাংস (Fowl) ...	৩২৪	১৪.৭	৫৭	৮০
পাউকটী ...	১৭৫	৫.৫	১১৬	৭০
ময়না ...	৬৬	৭.৭	১৬৬	১০০
যব ...	৪৯	৮.৯	১৭৩	...
বিস্কুইট ...	৩৫	১০.৯	১৮০	১১২
চাউল ...	৪৪	৩.৫	১৭৫	৯৮

১ আউন্স।	জল।	নাইট্রো- জেন।	কার্বন।	কার্যকরী শক্তি (Energy) ক্যালরির পরিমাণে।
গুটমিল্ ...	৬৬	৮.৮	১৬৮	১৩০
এরারুট্ ...	৫৭	১০.৬	১৬২	৯৬
মটর (শুষ্ক) ...	৬৬	১৫.৪	১৫৬	৯৩
আলু ...	৩২.৪	১.৪	৪৫	৩৫
মাখন ...	৩৩	০.৭	২৯৯	২২২
ডিম্ব ...	৩২.২	৯.৪	৬৮	৭০
পনির ...	১৫.৭	২.১	১৬১	১২৪
ডুধ ...	৫৮.০	২.৮	৩০	২০
চিনি ...	১৩	•	১৭৮	১১৫

আমি পূর্বেই বলিয়াছি, য সাধারণতঃ ইংরাজ অপেক্ষা আমরা অল্প পরিশ্রমের কার্য্য করি বলিয়া আমাদের শরীর হইতে দিবসে অপেক্ষাকৃত অল্প পরিমাণ নাইট্রোজেন্ নির্গত হইয়া যায়, এবং এই একই কারণে আমাদের ৩১০০ ক্যালরি শক্তির প্রয়োজন হয় না। আমাদের দৈনিক পরিশ্রমের জন্ত ২৮০০ ক্যালরি শক্তি হইলেই যথেষ্ট হয়। একজন পূর্ণবয়স্ক সহজ পরিশ্রমী বাঙ্গালীর পক্ষে

প্রতিদিন যে প্রকার ও যে পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করিলে তাহা হইতে প্রায় ২৫০ গ্রেণ্ নাইট্রোজেন্, ৪,৫০০ গ্রেণ্ কার্বন্ এবং ২৮০০ ক্যালরি শক্তি সংগৃহীত হইতে পারে, তাহার তালিকা নিম্নে প্রদত্ত হইল। এই পরিমাণ খাদ্যকে কচি ও সুবিধামত ভাগ করিয়া তিন বারে গ্রহণ করা উচিত। চাউল বা আটার অংশ কিঞ্চিৎ বাদ দিয়া ইহার সহিত মিষ্টান্ন ও ফল গ্রহণ করিতে পারা যায়। যাহারা নিয়ামিবাশী, তাহারা মাছ বা মাংসের পরিবর্তে স্থাপরিমাণ ডাল বা ছানা গ্রহণ করিতে পারেন।

সহজপরিশ্রমী পূর্ণবয়স্ক বাঙ্গালী ভদ্রলোকের দৈনিক
আহারের তালিকা।

খাদ্য দ্রব্য।	হটাক।	নাইট্রো- জেন্। (গ্রেণ্)	কার্বন্। (গ্রেণ্)	কাৰ্য্যকরী শক্তি (Energy) ক্যালরির পরিমাণে।
চাউল ...	৩	২১.	১,০৫০	৫৭৬
আটা ...	৫	৭৭	১,৬৬০	১০০০
ডাল ...	১.৫	৪৬.২	৪৬৮	২৭৬

সহজপরিগ্রহী পূর্ণবয়স্ক বাঙ্গালী ভদ্রলোকের দৈনিক
আহারের তালিকা।

খাদ্য দ্রব্য।	ছটাক।	নাইট্রো- জেন। (গ্রেণ্.)	কার্বন। (গ্রেণ্.)	কার্যকরী শক্তি (Energy) ক্যালরির পরিমাণে।
মাছ বা মাংস ...	২½	৫০.৪	২৪১.০	১৭০
আলু ...	২	৫.৬	১৮০	১০০
অগ্ন্যাত্ত তরকারি	২	৬.০	৮০	৪০
তৈল বা ঘৃত ...	½	•	৩২৮.২	২১১
দুগ্ধ ...	৮	৪৪.৮	৪৮০.০	৩১০.
লবণ ...	½	•
মসলা ...	যথা- পরিমাণ	•
সমষ্টি ...	২৪৩ ছটাক	২৪১.০ গ্রেণ্.	৪৫৩৭.০ গ্রেণ্.	২৮০৪ ক্যালরি

ডাক্তার বেড্‌ফোর্ড, তাঁহার স্বাস্থ্য-রক্ষা নামক পুস্তকে
পূর্ণবয়স্ক পরিপ্রমণীয় ইউরোপীয় এবং উত্তরপশ্চিম-দেশবাসী
ব্যক্তির পক্ষে খাদ্যের যেরূপ ব্যবস্থা করিয়াছেন, তাহা নিম্নে

প্রদর্শিত হইল । এই পরিমাণ খাদ্য দিবসে ৩-বারে ভাগ করিয়া খাইতে হইবে ।

ইউরোপীয়ের পক্ষে ।

পাউরুটী	৮ ছটাক
মাংস	৪ „
মাখন, চর্কি বা ঘৃত	২ „
আলু	৮ „
হুথ	৪ „
ডিম্ব	২ „
পনির	১ „
লবণ, মসলা, চা	যথা প্রয়োজন

উত্তর-পশ্চিম-দেশবাসীর পক্ষে । •

আটা	৬½ ছটাক
চাউল	৬½ „
ঘৃত বা তৈল	১ „
ডাল	৩ „
মাংস (ডালের পরিবর্তে)	৪ „
তরকারি	৫ „
লবণ	১ „
মসলা	যথা প্রয়োজন

কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজের শরীর-বিজ্ঞানের অধ্যাপক ডাক্তার মাকে সাহেব বাঙ্গালী ছাত্রদিগের খাদ্য সম্বন্ধে গবেষণা করিয়া এই সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছেন যে তাহাদের খাদ্যে ছানা-জাতীয় উপাদানের (Proteids) অংশ নিতান্ত কম থাকে এবং তজ্জন্ত তাহারা উপযুক্তরূপে শারীরিক পুষ্টি ও স্বাস্থ্য লাভ করিতে পারে না । তিনি এই নগরের ইংরাজ ও বাঙ্গালী ছাত্রদিগের বিভিন্ন ছাত্রাবাসে যে আহার প্রদত্ত হয়, তাহার যথারীতি রাসায়নিক পরীক্ষা করিয়া স্পষ্ট দেখাইয়াছেন যে ইউরোপীয় যুবকদিগের খাদ্যে যে পরিমাণ ছানাজাতীয় উপাদান থাকে, বাঙ্গালী যুবকদিগের খাদ্যে তাহার অর্ধেকের কিঞ্চিদধিক থাকে মাত্র । তিনি আরও দেখাইয়াছেন যে এদেশে ছাত্র-জীবনে যখন ইউরোপীয় এবং ইউরেশিয় ছাত্রেরা শারীরিক দৈর্ঘ্য, বকের প্রশস্ততা এবং শরীরের ভার সম্বন্ধে ক্রমশঃ উন্নতিলাভ করিতে থাকে, বাঙ্গালী যুবকদিগের মধ্যে দুইচারিজন ব্যতীত অপর কাহারও মধ্যে সেরূপ উন্নতি পরিলক্ষিত হয় না, বরঞ্চ অনেক স্থলে অবনতির লক্ষণ দৃষ্ট হয় । ইহাতে স্পষ্ট দেখা যাইতেছে যে আমাদের যুবকদিগের খাদ্যের সংস্কার বিশেষ আবশ্যক হইয়া উঠিয়াছে, ছানাজাতীয় উপাদান বাহাতে অধিক পরিমাণে আমাদের ছাত্রমণ্ডলীর খাদ্যের মধ্যে অবস্থিতি করে, তৎসম্বন্ধে বিশেষ লক্ষ্য রাখা উচিত, নতুবা ক্রমেই এ জাতির শারীরিক দৌর্বল্য ও অবনতি অনিবার্য ।

এতদুপলক্ষে কলিকাতার একটি প্রসিদ্ধ ছাত্রাবাসের ছাত্র-
দিগকে যে খাদ্য দেওয়া হয়, তাহার বিবরণী উক্ত ছাত্রাবাসের
চিকিৎসক মহাশয়ের নিকট হইতে সংগ্রহ করিয়া উহা হইতে কৃত
গ্রেণ্ নাইট্রোজেন্, কার্বন্ ও কত পরিমাণ ক্যালরির শক্তি পাওয়া
যায়, গণনা করিয়া তাহাঙ্গ একটি তালিকা নিম্নে প্রদত্ত হইল।

ছাত্রাবাসের ছাত্রদিগের দৈনিক খাদ্যের তালিকা।

খাদ্য ।	পরিমাণ । (ছটাক)	নাইট্রো- জেন্ । (গ্রেণ্)	কার্বন্ । (গ্রেণ্)	কার্যকরী শক্তি (Energy) ক্যালরির পরিমাণে ।
চাউল	৬.৪	৪৪.৮	২২৪০.০	১২৫৪.৪
ডাল	১.২৮	৩৯.৪	৩৯২.৩৬	২৩১.৫২
আলু	২.৫৬	৭.১৬	২৩০.৪	৫১২.০
সুত	১	...	৮৫.৬	৪৪.৪
মাছ	১.৬	৩২.৩২	১৮৬.২৪	১২৮.০
তরকারী	১.২	৫.৭৬	৭৬.৮	৩৮.০
তৈল	১.৬৪	১	৪২০.০	২৮৪.১৬
মাংস	৩.২	১২.৩৫	৭০.৪	৪৮.০
সমষ্টি	১৮.৮০	১৪১.৭২	৩৬৮৭.৮	১৫৪৪.৪৮

একশতজন ছাত্রের দুই বেলার কাঁচা খাদ্য হইতে উপরোক্ত তালিকা প্রস্তুত করা হইয়াছে। চৌদ্দ সের মাংস সপ্তাহে এক দিন মাত্র ১০০ জনকে দেওয়া হইয়া থাকে, সুতরাং দিনে গড়ে ৩২ ছটাক মাংস প্রত্যেক ছাত্রের ভাগে পড়ে। যাহারা মাংস খান না, তাহাদিগকে শতকরা নয় সের রাব্‌ড়ি একদিন মাত্র সপ্তাহে দেওয়া হইয়া থাকে। ইহাতে দিনে ২১ ছটাক রাব্‌ড়ি প্রত্যেকের ভাগে পড়ে। এই তালিকা দৃষ্টে সহজেই বোধগম্য হইবে যে, কি নাইট্রোজেন, কি কার্বন, উভয় পদার্থই উক্ত ছাত্র-বাসের ছাত্রদিগের খাদ্যে যথেষ্ট পরিমাণে কম রহিয়াছে এবং ইহা হইতে ১৫৭৫ ক্যালরির অধিক কার্য্যকরী শক্তি প্রাপ্ত হওয়া যায় না। সুতরাং এই খাদ্য তাহাদিগের পক্ষে যথোচিত নহে; ইহার সংস্কার নিতান্ত আবশ্যক। অবশ্য ইহা ব্যতীত ছাত্রেরা যাহা যেরূপ সঙ্গতি, সেই অনুসারে নিজ ব্যয়ে অপরাহ্নে জলখাবার খাইয়া থাকে। যদি ছাত্রাবাস হইতে জলখাবারের জল্যু ডিষ্ট, মোহনভোগ, পাউরুটি, মাখন প্রভৃতি খাদ্যের ব্যবস্থা করা হয়, তাহা হইলে ছাত্রদিগের বাজার হইতে দূষিত ঘূতে প্রস্তুত দুগ্ধাচ্চা খাদ্য ক্রয় করিয়া ভক্ষণ করিবার আবশ্যক হয় না, অথচ তাহাদের খাদ্যের মধ্যে নাইট্রোজেন, কার্বন ও ক্যালরি শক্তির যে অভাব রহিয়াছে, তাহা অনেক পরিমাণে পূর্ণ হইয়া যায়।

যখন ডাক্তার পি. কে. রায় মহোদয় প্রেসিডেন্সি কলেজের প্রিন্সিপালের পদে প্রতিষ্ঠিত ছিলেন, তখন তিনি আমাকে বাঙ্গালী

ছাত্রদিগের জন্ত দৈনিক খাদ্যের একটি তালিকা প্রস্তুত করিতে অস্বরোধ করিয়াছিলেন। আমি তাঁহাকে যে তালিকা প্রস্তুত করিয়া দিয়াছিলাম, তাহার সামান্য পরিবর্তন করিয়া এস্থলে সন্নিবেশিত করিলাম। বর্তমান সময়ে আমাদের ছাত্রগণ প্রায় সকলেই কোন না কোনরূপ ব্যায়াম ক্রীড়ায় যোগ দিয়া থাকে এবং তাহাদিগকে মানসিক পরিশ্রমও অধিক করিতে হয়। ঐ বয়সে তাহাদের শরীরের বৃদ্ধিসাধনের জন্তও অধিক পরিমাণ ছানা জাতীয় খাদ্যের (Proteids) প্রয়োজন হইয়া থাকে। সকল ছাত্রাবাসে এই তালিকা অনুযায়ী খাদ্যের ব্যবস্থা হইলে ছাত্রদিগের শারীরিক বৃদ্ধিসাধন এবং পরিশ্রমসাধ্য কৰ্ম্ম করিবার শক্তির অভাব হইবে না। ভাত অপেক্ষা রুটী অধিক পুষ্টিকর খাদ্য, সুতরাং ছাত্রাবাসগুলিতে দুই বেলা ভাতের পরিবর্তে এক বেলা রুটীর ব্যবস্থা হওয়া উচিত। বাজারের খাবারের পরিবর্তে জলখাবারের জন্ত মোহনভোগের ব্যবস্থা হইলে ভাল হয়। সহরে ভাল দুধ পাওয়া দুৰ্ঘট, সেই জন্ত দুধের পরিবর্তে এক বেলা দধি ভোজন করা উচিত।

একজন বাঙ্গালী ছাত্রের জন্ত দিবসে যে পরিমাণ খাদ্যের প্রয়োজন হয়, তাহা নিম্নে প্রদর্শিত হইল। প্রতি ছাত্রাবাসে এইরূপ ব্যবস্থা হওয়া উচিত।

চাউল	...	২½ ছুটাক
ডাল	...	১

মাছ বা মাংস	...	৩ ছটাক
ময়দা	...	৫ ”
সুজী	...	১ ”
ঘৃত ও তৈল	...	৪ ”
চিনি	...	১ ”
দধি	...	২ ”

এই পরিমাণ খাদ্য হইতে প্রায় ৩০০ গ্রেণ্‌ নাইট্রোজেন, ৫৫০০ গ্রেণ্‌ কার্বন এবং ৩০০০ গ্রেণ্‌ ক্যালরি শক্তি প্রাপ্ত হওয়া যায়। এই পরিমাণ কাঁচা খাদ্য ক্রয় করিতে সচরাচর পাঁচ হইতে ছয় আনা আন্দাজ লাগে।

এককালে অধিক আহার না করিয়া ৩-৪ বারে ঐ পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করা উচিত। ঘন ঘন আহার করা যুক্তিসঙ্গত নহে, কারণ তাহা হইলে আমাশয়কে যথোপযুক্ত বিশ্রাম করিবার সময় দেওয়া হয় না। এককালে অধিক আহার করিলে পরিপাকের বিশেষ ব্যাঘাত হয়; আমাশয় ক্রমশঃ বিস্তৃত হইয়া পড়ে এবং উহার পরিপাক শক্তি কণী হয়। গুরুভোজনে আলস্য উৎপন্ন হয় এবং লেহ জড়তাবাবিষ্ট হইয়া পরিশ্রমে অপটু হয়। বালকেরা বিদ্যালয়ে যাইবার কালে গুরুভোজন করিলে পাঠ্যগ্ৰন্থ সহজে নিদ্রায় আক্রান্ত হইয়া পড়ে। কিছু “হাতে কাপড়” ভোজন করা সর্বথা কর্তব্য।

রাত্রে লঘু ভোজন স্বাস্থ্যের পক্ষে হিতকর । শয়নের অন্ততঃ দুই ঘণ্টা পূর্বে ভোজন করা উচিত । প্রত্যাহ নিয়মিত, সময়ে ভোজন করা স্বাস্থ্য-রক্ষার পক্ষে অমুকূল । একবার পূর্ণ ভোজনের পর অন্ততঃ ৫।৬ ঘণ্টা আর কিছু খাওয়া উচিত নহে : অবশ্য শিশু বা বালকের পক্ষে এ নিয়ম খাটে না ।

খাদ্যের অগ্ন্যাদি উপকরণ ।

মসলা।—খাদ্য প্রস্তুত করিবার সময় আমরা নানাবিধ মসলা ব্যবহার করিয়া থাকি। মসলা না দিলে খাদ্য রসনা তৃপ্তিকর হয় না, কিন্তু অধিক মসলার (বিশেষতঃ গরম মসলা) ব্যবহারে পরিপাকের ব্যাঘাত হয়। আমরা সচরাচর মাছ মাংস যে প্রকারে রন্ধন করিয়া থাকি, তাহাতে অত্যন্ত অধিক পরিমাণে ঘৃত ও মসলা ব্যবহৃত হইয়া থাকে। একরূপ অবস্থায় মাছ, মাংস সহজে পরিপাক হয় না। ইংরাজেরা যেক্রপভাবে মাংস প্রস্তুত করেন, তাহাতে উহা পরিপাক করিবার বিশেষ সুবিধা হয়; কিন্তু অত্যধিক অভ্যাস হেতু ঐরূপ মাংস খাইয়া আমাদের মধ্যে অনেকে তৃপ্তিবোধ করেন না। যথোপযুক্ত মসলা দিয়া মাছ মাংস প্রস্তুত করিলে কোন অনিষ্ট হয় না, বরঞ্চ উহার মৃদু উত্তেজক ক্রিয়াধারা বিভিন্ন পাচক রস নিঃসরণ ও পরিপাক কার্যের সহায়তা হয়। পিঁয়াজ সামান্য পরিমাণে ব্যবহার করিলে, বাজনাদি অনেকের মুখরোচক হয়, কিন্তু অধিক পরিমাণে ব্যবহার করিলে খাদ্য গুরুপাক হইয়া অনিষ্ট সঞ্জন করে। হরিদ্রা, ধনে, আদা, জিরা, গোল মরিচ প্রভৃতি মসলাজাতীয় দ্রব্যের সামান্য পরিমাণে পচন নিবারক

ক্ষমতা আছে এবং ইহারা কোষ্ঠাশ্রিত দূষিত রায়ু নির্গমনের সহায়তা করে। রসুন অতিশয় গরম মসলা, ইহার ব্যবহার নানা কারণে পরিত্যজ্য। অধিক লঙ্কার ব্যবহার বর্জনীয়।

চাটুনি প্রভৃতি অম্ল দ্রব্য।—সকল জাতিই খাদ্যের সহিত কথঞ্চিৎ পরিমাণে অম্ল দ্রব্য ব্যবহার করিয়া থাকে। লেবু, তেঁতুল, কুল, কাঁচা আম, চাঙ্গুতা, আমড়া, জলপাই, আলুবখরা প্রভৃতি নানাবিধ উদ্ভিজ্জ পদার্থ আমরা কোন না কোন আকারে খাদ্যের সহিত ব্যবহার করিয়া থাকি। সাহেবেরা খাদ্যের সহিত ভিনিগার (Vinegar) যথেষ্ট পরিমাণে ব্যবহার করিয়া থাকেন। এতদ্ব্যতীত এদেশে অনেকে দধি ব্যবহার করিয়া থাকেন। যে কোন অম্ল পদার্থ চিনি, গুড় প্রভৃতি মিষ্ট দ্রব্যের সংযোগে পক হইলে উহার পরিপাকের সহায়তা হয়। সকল অম্ল দ্রবাই চিনি, গুড় প্রভৃতি মিষ্ট পদার্থের সহিত ভক্ষণ করা প্রশস্ত। অম্ল ক্ষুধা বৃদ্ধি হয় এবং খাদ্য পরিপাকের জন্ত যে সকল রসের প্রয়োজন হয়, অম্ল দ্রব্য থাইলে সেই সকল রস অধিক পরিমাণে নিঃসারিত হইয়া পরিপাক-কার্যের সহায়তা করে। স্বাভাবিক অবস্থায় রক্ত ঈষৎ ক্ষার-প্রতিক্রিয়া-সম্পন্ন (Alkaline)। উদ্ভিজ্জ-অম্ল শরীর মধ্যে ক্ষার খাতুর লবণ বিশেষে পরিণত হইয়া রক্তের স্বাভাবিক ক্ষারত্ব নষ্ট হইতে দেয় না, এইজন্য উদ্ভিজ্জ-অম্ল মাত্রেয়ই, বিশেষতঃ লেবুর রসের, রক্তশোধক করিবার বিশেষ ক্ষমতা আছে। সমুদ্র যাত্রাকালে জাহাজে এবং অত্যাগ যে

সকল স্থানে টাটকা ফল, মূল, তরকারি সর্বদা পাওয়া যায় না, তথায় লেবুর রস খাদ্যের সহিত প্রত্যহ যথাপরিমাণে গৃহীত হইয়া থাকে। টাটকা ফল ও তরকারির অভাবে রক্ত দূষিত হইয়া স্কর্ভি (Scurvy) নামক যে উৎকট রোগ উৎপন্ন হয়. লেবুর রসের ব্যবহারে উহা নিবারিত হয়। অধিক অম্ল খাইলে বুক জ্বালা করে এবং পরিপাকের ব্যাঘাত হয়।

দধি একটা উৎকৃষ্ট অম্ল পদার্থ। অত্যন্ত অম্ল পদার্থ হইতে ইহার প্রভেদ এই যে, ইহা একটা পুষ্টিকর খাদ্য। দধিতে কেবল শর্করার পরিমাণ কম থাকে কিন্তু দুগ্ধের অপর সকল উপাদানই ইহার মধ্যে থাকে। ভাত, কটী, চিড়া প্রভৃতি পদার্থের সহিত যথোচিত পরিমাণে শুদ্ধ দধি খাইয়াই লোকে জীবন ধারণ করিতে পারে। এতদ্ব্যতীত দধি খাদ্য-পরিপাকের বিশেষ সহায়তা করে। অনেকে দুধ পরিপাক করিতে পারেন না, কিন্তু দধি নিয়মিত পরিমাণে খাইলে তাঁহাদের কোন অনিষ্ট হয় না। বায়ুহীন একপ্রকার বীজাণু দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত হইয়া উহাকে দধিতে পরিণত করে। “দধলে” এই বীজাণু বর্তমান থাকে, সুতরাং “দধল” জৈবদুগ্ধ দুগ্ধে যোগ করিয়া স্থিরভাবে রাখিয়া দিলে কয়েক ঘণ্টার মধ্যে উহা দধিতে পরিণত হয়। যে সকল বীজাণু দ্বারা দুগ্ধ দধিতে পরিবর্তিত হয়, তাঁহারা দেহের কোন অনিষ্ট সাধন না করিয়া স্বাস্থ্যরক্ষার সহায়তা করিয়া থাকে। দধির ব্যবহার আমাদের দেশে সর্বত্র প্রচলিত। দধি না থাকিলে নিম্নলিখিত

অল্প ভল হয় ; এ প্রথা সর্বথা সুসঙ্গত ও স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানানুমোদিত ।
 আর একটা বিশেষ কথা এই যে দূষিত দুগ্ধের সহিত যে সকল
 বীজাণু আমাদের শরীরে প্রবেশ করিয়া কলেরা প্রভৃতি সাংঘাতিক
 রোগ উৎপাদন করে, দধির মধ্যে সে সকল বীজাণু থাকিলে বর্ধিত
 হইতে পারে না এবং শীঘ্র মরিয়া যায় । স্বনামখ্যাত মেচনিককের
 পরীক্ষা দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে যে দধি যথারীতি ভোজন করিলে
 আমাদের অস্থমধ্যে অবস্থিত অনিষ্টকারক বীজাণুবিশেষের
 (Tissue-destroying Bacilli) সংখ্যা হ্রাস প্রাপ্ত হয়, সুতরাং
 রোগ ও অকাল বার্ধক্যের হস্ত হইতে আমরা অনেক সময়ে
 অব্যাহতি লাভ করিতে পারি ।

দধির সহিত ভাত, রুটী, চিড়া অথবা মিষ্টান্ন মিশ্রিত করিয়া
 ভক্ষণ করা উচিত ।

পানীয় ।—পরিষ্কৃত শীতল জলই শ্রেষ্ঠ পানীয় । আমা-
 দিগের দেহরক্ষার জন্য জলের প্রয়োজনীয়তা সন্দেহে আমি
 ইতিপূর্বে সংক্ষেপে আলোচনা করিয়াছি, এস্থলে তাহার পুন-
 রুল্লেখ নিম্নপ্রয়োজন । আহারের সময় বা অব্যবহিত পরে
 'অধিক জল বা অত্যন্ত শীতল জল (বরফ-জল) পান করা উচিত
 নহে ; ইহা দ্বারা আমাশয়স্থিত পাচনরস অধিকতর তরল
 বা শীতল হইয়া পরিপাক-কার্যের ব্যাঘাত জন্মায় । আহারের এক
 বা দুই ঘণ্টা পরে জল পান করিলে ক্ষতি হয় না । জল ব্যতীত
 চা, কফি, কোকো, সোডাওয়াটার, লেমনেড, মদ্য প্রভৃতি

পদার্থ পানীয়রূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে । স্বাস্থ্য-রক্ষার নিমিত্ত এ সকলের মধ্যে কোনটাই আমাদের আবশ্যক হয় না । চা, কফি বা কোকো নিয়মিত পরিমাণে পান করিলে কোন দোষ ঘটিতে দেখা যায় না, বরঞ্চ পরিশ্রমের পর ক্লান্তি ও অবসাদ দূর করিয়া অনেকের পক্ষে আরামদায়ক হইয়া থাকে । বেশী মাত্রায় চা কিম্বা কফি ব্যবহার করিলে অগ্নিমান্দ্য উপস্থিত হয় এবং উষ্ণ আয়ুৰ্গুল্মার ও হৃৎপিণ্ডের উত্তেজনা উৎপাদন করে । কোকোর মধ্যে শতকরা প্রায় ১৩ ভাগ ছানাক্রান্তীয় ও ৪৮ ভাগ মাখন-জাতীয় উপাদান থাকে, কিন্তু যে পরিমাণ কোকো আমরা গ্রহণ করি, তাহা দ্বারা শারীরিক পুষ্টিসাধনের বিশেষ সহায়তা হয় না । তবে ইহা চা ও কফির ত্রায় তত উত্তেজক পদার্থ নহে । সোডাওয়াটার বা লেমনেড্ নিয়মিত পরিমাণে ব্যবহার করিলে কোন অনিষ্ট হয় না ।

মদ্য একেবারেই বর্জনীয় । সুস্থশরীরে ইহার যে কেবল কোন আবশ্যকতা নাই তাহা নহে, সূরা অন্ন মাত্রায়ও অধিক দিন ব্যবহার করিলে দেহাভ্যন্তরস্থ যন্ত্র সকল বিকৃত হইয়া যায় । ঔষধ ভিন্ন সুরার ব্যবহার একেবারে নিষিদ্ধ । সুখের বিষয় আমাদের দেশে বর্তমান সময়ে ছাত্রমণ্ডলীর মধ্যে মদ্যের ব্যবহার নিতান্ত বিরল এবং পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তিদিগের মধ্যে পূর্বে এই দোষ যতদূর দেখা যাইত, অধুনা তাহা অনেক পরিমাণে কমিয়া গিয়াছে ।

দুগ্ধ মছন করিয়া মাখন তুলিয়া লইলে ঘোল প্রস্তুত হয় ।

গ্রীষ্মকালে ঘোল অতি উৎকৃষ্ট পানীয় । অন্ন বিশেষে ও উদরাময়-
রোগে ঘোলের ব্যবহারে বিশেষ উপকার দর্শে ।

উষ্ণ দুগ্ধে লেবুর রস যোগ করিলে ছানা কাটিয়া যায় ; ইহাকে
ছাঁকিয়া লইলে যে জলীয় অংশ থাকে, তাহাকে “ছানার জল”
(Whey) কহে । ইহার মধ্যে অন্ন পরিমাণ পুষ্টিকর পদার্থ
থাকিলেও রোগ বিশেষে ইহা উৎকৃষ্ট পথ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া
থাকে ।

এ দেশে দিবসে আহারের পর অনেকে ‘ডাবের জল’ পান
করিয়া থাকেন । ‘ডাবের জল’ উপাদেয় ও উপকারী পানীয় ।

গ্রীষ্মকালে এ দেশে অনেক লোকই নানাপ্রকার সরবৎ
ব্যবহার করিয়া থাকেন । সরবৎ পান করিলে পিপাসা দূর হইয়া
শরীর শিথল হয় ; কিন্তু ইহাতে মিষ্টের ভাগ অধিক থাকে বলিয়া
জন্মের পক্ষে ইহা ঠিককর নহে ।

নিত্য ব্যবহার্য খাদ্য সম্বন্ধে কয়েকটি কথা ।

দুগ্ধ ।—পূর্বে উক্ত হইয়াছে যে দুগ্ধই আমাদের আদর্শ খাদ্য । শিশুর পক্ষে স্তন-দুগ্ধই প্রশস্ত । স্তন-দুগ্ধের অভাবে গন্ধভীর দুগ্ধ ব্যবহার করা যাইতে পারে । গো-দুগ্ধ ব্যবহার করিতে হইলে ১ ছটাক গো-দুগ্ধের সহিত ১ ছটাক জল মিশ্রিত করিয়া ফুটাইয়া উহাতে ৬০ গ্রেণ্ দুগ্ধ-শর্করা (Milk Sugar) বা তদভাবে মিছরি এবং এক চামচ্ মাঠা (Cream) ও অল্প পরিমাণে চুণের জল যোগ করিলে উহা স্তন-দুগ্ধের পরিবর্তে ব্যবহৃত হইতে পারে (পরিশিষ্ট দেখ) । শিশু ছয় মাসের উপর হইলে অনেক স্থলে গো-দুগ্ধের সহিত সামান্য পরিমাণ জল মিশাইবার প্রয়োজন হয় । বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে গো-দুগ্ধের ব্যবহার সর্বত্র প্রচলিত ।

বিশুদ্ধ গো-দুগ্ধের আপেক্ষিক গুরুত্ব (Specific gravity) ১০২৯১০ হইয়া থাকে এবং উহাতে শতকরা অন্ততঃ ১২½ ভাগ কঠিন পদার্থ ও অবশিষ্ট জল থাকা উচিত । এক সের গো-দুগ্ধে মোটামুটি ২½ কাঁচা ছানা, ৩ কাঁচা চিনি, ২½ কাঁচা মাখন এবং ½ কাঁচা লবণভীর পদার্থ থাকে । মহিষ-দুগ্ধে গো-দুগ্ধ অপেক্ষা প্রায় দ্বিগুণ অধিক পরিমাণে মাখন থাকে, এজন্য

উহা গো-দুগ্ধের ত্রায় (বিশেষতঃ রোগী ও শিশুর পক্ষে) সুপাচ্য নহে । মহিষ-দুগ্ধের সহিত প্রায় সমপরিমাণ জল মিশাইলে মাখন সম্বন্ধে উহা প্রায় গো-দুগ্ধের তুল্য গুণশালী হয় । ছাগ-দুগ্ধ প্রায় গো-দুগ্ধের তুল্য সারবান ; ইহার সহিত সর্বদা জল মিশ্রিত করিয়া ব্যবহার করিবার প্রয়োজন হয় না । অনেক স্থলে ছাগ-দুগ্ধ শিশু ও রোগীর পক্ষে হিতকারী । তবে ছাগ-দুগ্ধে এক প্রকার দুর্গন্ধ অল্পভূত হয় বলিয়া অনেকের পক্ষে উহা কচিকর হয় না ।

দুগ্ধ হইতে ছানা, মাখন, ঘৃত, দধি, ঘোল, ক্ষীর, সর প্রভৃতি নানাবিধ উপাদেয় খাদ্যসামগ্রী প্রস্তুত হইয়া সকল দেশেই (বিশেষতঃ ভারতবর্ষে) প্রচুর পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে । ছানা যথোচিত পরিমাণে খাইলে মাছ মাংস খাইবার প্রয়োজন হয় না । ছানা মাছ মাংস অপেক্ষা সস্তা ।

দুগ্ধের সহিত গোয়ালার অপরিস্কৃত জল মিশ্রিত করে বলিয়া এবং কৃষ্ণ গরুর দুধ হইলে, উহা হইতে কতিপয় উৎকট-সংক্রামক রোগের বীজ মনুষ্য শরীরে প্রবেশ করিবার সম্ভাবনা আছে । দুগ্ধ দ্বীতিমত ফুটাইয়া পান করিলে এই বিপদ হইতে অব্যাহতি লাভ করা যায় ।

দুগ্ধ দুধ না খাইয়া উহার সহিত পাউরুটি বা ভাত মিশ্রিত করিয়া খাইলে অধিক উপকার লাভ করা যায় । দুধ ও পাউরুটি একত্রে অতি উৎকৃষ্ট খাদ্য ।

মৎস্ত।—আমরা বাজারে যে মাছ ক্রয় করি, আইস কঁ হিসাবে তাহা হইতে শতকরা প্রায় ৫০।৬০ ভাগ পরিত্যক্ত হয়। তাজা মাছ সর্বদা ব্যবহার করা উচিত; পচা মাছ কখনই ব্যবহার করা উচিত নহে। রুই, কাংলা, বাঁ মোরুলা, কই, মাগুর প্রভৃতি মৎস্ত সুপাচ্য ও বলকারক। ইহি মাছে তৈলের ভাগ অধিক থাকে বলিয়া উহা দুপাচ্য। পাচ ভেটকি, টেংরা, ভাজন প্রভৃতি মৎস্ত মুখরোচক কিন্তু ছোট রু কাংলার জায় সুপাচ্য নহে। চিংড়ি ও কাঁকড়া মৎস্তশ্রেণীভূ নহে এবং মুখরোচক হইলেও সুপাচ্য নহে। লোণা মাছ শক (শুটকি) মাছ পূর্ব-বাজারায় অত্যন্ত অধিক পরিমা ব্যবহৃত হয়। ইহারা তাজা মাছের জায় সুপাচ্য নহে।

মাছ বা মাংস অধিক সিদ্ধ হইলে উহার মধ্যস্থিত ছানাজাতী উপাদান জন্মাট বাধিয়া অধিক কঠিন হইয়া অপেক্ষাকৃত দুপাচ্য হয় এবং উহার সান্নাংল ক্রিয়ণ পরিমাণে জলের সহি নির্গত হইয়া যায়; এজন্য মাছের সহিত উহার বোলও ভন করা উচিত।

আমরা পচরাচর অল্প তৈলে মাছ ভাজিয়া থাকি; ইহাতে মাছ ঠিক থাকে না। কুটস্তা ছাঁকা তৈলে কাঁচা মাছ ফেলিয়া দিয়া ২।৩ মিনিটের মধ্যে উহাকে তুলিয়া লইলে মাছের সারাংশ কিছুমাত্র মট হয় না, উহা অধিক কঠিন হয় না, সুতরাং মুখরোচক ও সুপাচ্য হইয়া থাকে।

মাছ বা মাংসের ব্যঞ্জন প্রস্তুত করিতে হইলে উহাকে প্রথমতঃ ফুটন্ত জলে কয়েক মিনিটের জন্ত ফেলিয়া দিতে হইবে ; পরে মৃদু জ্বালে সিদ্ধ করিয়া ব্যঞ্জন প্রস্তুত করা উচিত ।

পূর্বে অনেকে বিশ্বাস করিতেন যে মাছে বেশী পরিমাণে ফস্ফরস্-যুক্ত লবণ থাকে, এজন্য যাহারা মস্তিষ্ক অধিক চালনা করেন, মৎস্য তাঁহাদের পক্ষে একটা প্রশস্ত খাদ্য । এক্ষণে অনেকে এই মতের মূলে কোন সত্য আছে বলিয়া বিশ্বাস করেন না । তবে মাছ পুষ্টিকর ও সহজে পরিপাক হয় বলিয়া উহা মস্তিষ্কের পক্ষে বলকারী খাদ্য । এ দেশে যাহাদের মানসিক পরিশ্রম অধিক অথচ শারীরিক পরিশ্রম সামান্য মাত্র, তাঁহাদের শরীর ও মাখন জাতীয় খাদ্যের পরিমাণ কমাইয়া কিঞ্চিদধিক পরিমাণ মৎস্য, ছানা, মাংস প্রভৃতি ছানাজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা উচিত ।

আজকাল টিনের কোটার মাছ (Tinned fish) অনেকে ব্যবহার করিয়া থাকেন । বলা বাহুল্য যে তাজা মাছের ত্রায় ইহা পুষ্টিকর নহে এবং অনেক সময়ে বিকৃত হইয়া বিষাক্ত হইয়া পড়ে ।

তাজা মাছের গা টিপিলে আঙ্গুল বসে না । উহার শরীর আড়ষ্ট, চক্ষু উজ্জ্বল ও ফুল্‌কো লাল থাকে এবং উহাতে কোনরূপ দুর্গন্ধ পাওয়া যায় না ।

মাংস ।—মাংসে অস্থি ইত্যাদি হিসাবে শতকরা প্রায় ২০ ভাগ বাদ যায় । মাংস একটা উৎকৃষ্ট সারবান খাদ্য এবং ইহা

মুখরোচক ও উত্তেজক বলিয়া পৃথিবীর সর্বত্রই ইহার ব্যবহার প্রচলিত। কৃষ জন্তর মাংসের ব্যবহার একেবারেই নিষিদ্ধ। নিতান্ত শীর্ণ বা অতি স্থূলকায় প্রাণীর মাংস উপকারী নহে। মাংস অধিক রক্তবর্ণ বা বেশী ফেঁকাসে হওয়া উচিত নহে। মাংস টিপিয়া নরম বোধ হইলে অথবা উহার কোন স্থানে ঈষৎ সবুজ রং দেখা দিলে উহা বিকৃত হইতে আরম্ভ হইয়াছে বুঝিতে হইবে। তাজা মাংস স্থিতিস্থাপক এবং উহাতে কোনরূপ ভগ্নক অমুভূত হয় না।

গরু, শূকর প্রভৃতি কতকগুলি প্রাণীর মাংসে অনেক সময়ে নানাবিধ কুমির ডিম অথবা ঘম্মা-রোগের বীজ নিহিত থাকিতে দেখা যায়। একরূপ মাংস ভক্ষণ করিলে ঐ সকল রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা। মাংস সুসিদ্ধ হইলে এই সকল ডিম ও বীজ নাশ প্রাপ্ত হয়। যতদূর জানা গিয়াছে, ছাগ-মাংসে ঘম্মা-রোগের বীজ থাকে না; সুতরাং অপর সকল জীবের মাংস অপেক্ষা ছাগ-মাংসের ব্যবহার প্রশস্ত।

সাধারণতঃ পক্ষীর মাংস পশু-মাংস অপেক্ষা স্থপাচ্য। মুরগীর মাংসে ছানাঁজাতীয় উপাদান অধিক এবং চর্কি অল্প থাকে। বৃদ্ধ বা শিশু জীবের মাংস সম্যক পুষ্টিকর বা স্বাস্থ্যপ্রদ নহে। মাংসে অধিক চর্কি থাকিলে স্থূলমেহ ব্যক্তির পক্ষে উহা নিষিদ্ধ।

সিদ্ধ মাংস, বলসান বৃদ্ধ মাংস অপেক্ষা সহজে পরিপাক হইলেও, উহা শৈষ্যোক্ত মাংসের ত্রায় সার্বান নহে। খোল

বাদ দিয়া সিদ্ধ মাংস ভক্ষণ করিলে কতক পরিমাণ সারাংশ অবশ্য পরিত্যক্ত হয় ।

মাংসের সহিত অধিক ঘৃত বা মসলা ব্যবহার করিলে উহা নিতান্তি গুরুপাক হয় ।

মাছ বা মাংসে যাহাতে মাছি বসিতে না পারে, তাহার সুবন্দোবস্ত করা উচিত । পাতলা কাপড় বা সূক্ষ্ম লৌহজাল নির্মিত আবরণের মধ্যে মাছ, মাংস রাখিলে উহাতে মাছি বসিতে পারে না, অথচ উহার চতুর্দিকে বায়ু সঞ্চালনের কোন বাধাৎ জন্মে না ।

ডিম্ব ।—ডিম্ব অতি পুষ্টিকর খাদ্য । কাঁচা ডিম অপেক্ষা অল্প সিদ্ধ ডিম সহজে পরিপাক হয় । ডিম বেশী সিদ্ধ করিলে গুরুপাক হয় । অনেকের ধারণা যে হাঁসের ডিম অধিক পরিমাণে খাইলে বাত-রোগ উৎপন্ন হয়, মুরগীর ডিমে এ দোষ ঘটে না ; এই বিশ্বাসের মূলে কোন সত্য আছে বলিয়া মনে হয় না । মাছ মাংসে এক প্রকার দূষিত পদার্থ (Purin bodies) থাকে, ডিমে তাহা থাকে না । যে সকল খাদ্যে পূর্বোক্ত দূষিত পদার্থ থাকে, তাহা বাত-রোগীর পক্ষে নিষিদ্ধ । এই কারণে ডিম্ব বাত-রোগীর পক্ষে নিষিদ্ধ খাদ্য নহে । পচা ডিমের ব্যবহার একেবারেই নিষিদ্ধ ।

ডিম ভাল কি না দেখিয়া লইতে হইলে অর্ধসের জলের সহিত ১ ছটাক লবণ মিশ্রিত করিয়া উহাতে ডিম ছাড়িয়া দিতে

হইবে ; যে ডিম ডুবিয়া যাইবে, তাহা বিকৃত হয় নাই বলিয়া জানিবে ।

ডিমে যথেষ্ট পরিমাণ ছানাজাতীয় ও মাখন জাতীয় উপাদান থাকে । আমরা এ দেশে ভাত রুটীর উপর অধিক নির্ভর করিয়া থাকি ; এরূপ খাদ্যের সহিত ডিম খাইলে ছানা ও মাখন জাতীয় উপাদানের অভাব হয় না । আমাদের দেশে ছাত্র-মণ্ডলীর খাদ্যের মধ্যে ডিমের অধিক প্রচলন হইলে ভাল হয় ।

চাউল ।—ইহা ভারতবর্ষের অধিকাংশ লোকের নিত্য ব্যবহার্য্য খাদ্য । বঙ্গদেশ, আসাম, উড়িষ্যা ও মাদ্রাজ প্রদেশ-বাসীরা ভাত, মুড়ি, চিড়া, খই, চাল ভাজা প্রভৃতি কোন না কোন আকারে প্রত্যহ চাউল ব্যবহার করিয়া থাকেন । মুড়ি, চিড়া, খই তাতের অপেক্ষা সারবান খাদ্য । বাহাদের অবস্থা সচ্ছল নহে, তাহারা মুড়ি, মটর বা ছোলাভাজা ও নারিকেল জলখাবারের জন্ত ব্যবহার করিয়া থাকে । ইহা অতি উৎকৃষ্ট ব্যবস্থা । গৃহস্থের বাটীতে বাজারের খাবারের পরিবর্তে জল-খাবারের জন্ত এই ব্যবস্থা হইলে ভাল হয় । চাউলের মধ্যে শর্করাজাতীয় দ্রব্যের অংশই অধিক ; ছানাজাতীয়, মাখনজাতীয় ও লবণজাতীয় উপাদান অল্প পরিমাণে বিদ্যমান থাকে । একত্রে ভাতের সহিত যথাপরিমাণ ডাল, মাছ বা মাংস, ঘৃত বা তৈল অথবা দুধ না খাইলে চলে না । আমরা ভাতের কেন

কেলিয়া দিয়া উহার কিয়দংশ সারভাগ অবধা পরিত্যাগ করিয়া থাকি । সন্দেশে অল্প সাধারণ অল্প অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকর ।

নতুন চাউল স্থপাচ্য নহে ; চাউল অন্ততঃ ছয় মাসের পুরাতন না হইলে ব্যবহার করা উচিত নহে । চাউলের গুণ এই যে উহা সকল প্রকার খেত-সার-ঘটিত খাদ্য অপেক্ষা সহজে পরিপাচ্য ।

সিদ্ধ ও আতপ চাউলের মধ্যে আতপ চাউল অধিক পুষ্টিকর । “বালাম” দেশী চাউল অপেক্ষা কিঞ্চিদধিক পুষ্টিকর কিন্তু তত সুখরোচক নহে ।

ডাল ।—ডাল সুসিদ্ধ না হইলে হুপাচ্য হইয়া থাকে । ডাল যত অধিক সিদ্ধ হইয়া গলিয়া যাইবে, ততই উহা স্থপাচ্য হইবে । ডাল পৃথক্, জল পৃথক্ থাকিলে উহা সহজে পরিপাক করা যায় না । ডাল একরূপভাবে সিদ্ধ করিতে হইবে যে উহার মধ্যে একটাও দানা দেখা যাইবে না । ডাল একরূপ ভাবে প্রস্তুত হইলে উহার শতকরা ৮২ ভাগ সহজে পরিপাক প্রাপ্ত হয় । ডাল সিদ্ধ করিবার সময় ক্রমাগত ঘুঁটিয়া দিলে উহার বীজ পৃথক্ থাকে না । ডালের সমস্ত খোসা বাদ দিয়া রন্ধন করা উচিত ; ডালের খোসা আমরা পরিপাক করিতে পারি না । মুগের ডাল রোগীর স্থপাচ্য । অনেকের সংস্কার এই যে খেসারির ডাল বহুদিন ব্যবহার করিলে এক প্রকার বাতব্যাধি উৎপন্ন হইয়া থাকে ; এই সংস্কার সত্য বলিয়া মনে হয় না । মসুর ডালে ছানাজাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে থাকে ; অপর সকল ডাল অপেক্ষা মসুর ও

ছোলা'র ডাল অধিক সারবান। গ্রীষ্মকালে কলাই ডালের ব্যবহার প্রশস্ত।

মাছ ও মাংস অপেক্ষা ডালের মধ্যে ছানাজাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে বিদ্যমান আছে। বাঁহারী নিরামিষভোজী, তাঁহাদের পক্ষে কটী বা ভাতের সহিত যথাপরিমাণ ডালের ব্যবহার অবশ্য প্রয়োজনীয়। সাধারণ ভাবে ডাল রান্না ব্যতীত ধোকা, বড়া, বড়ি, পাপর, কচুরী, ডালপুরী, পিঠা, সরুচাকুলি, বেশমের প্রস্তুত বিবিধ সামগ্রী এবং জিলাপি, বৈদে, মিঠাই, মুগের লাডু, দরবেশ প্রভৃতি নানা প্রকার কচিকর খাদ্যের আকারে ডাল এদেশীয় লোকের দ্বারা প্রত্যহ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। একই পদার্থ নানা আকারে গ্রহণ করিলে তাহাতে অধিক কুচি হয়। ডাল ও চাউল একত্রে সিদ্ধ করিয়া “খিচুড়ি” প্রস্তুত হইয়া থাকে। খিচুড়িতে ভাতের সারাংশ কিছুমাত্র পরিত্যক্ত হয় না। এদেশে ভাতের পরিবর্তে “খিচুড়ির” ব্যবহার যত অধিক প্রচলিত হয় ততই মঙ্গলকর, কারণ খিচুড়ি ডাল ভাতের অপেক্ষা সারবান ও মুখরোচক খাদ্য। অনেকের ধারণা খিচুড়ি ছপাচা খাদ্য। খিচুড়ি লোভ বশতঃ অধিক পরিমাণে না খাইলে উহা ছপাচা হয় না; তবে খিচুড়ি অধিক মসলা ও ঘি মিশ্রিত করিয়া প্রস্তুত করা উচিত নহে।

অধিক দিনের পুরাতন ডাল হ্রস্ক হয় না সুতরাং ছপাচাও নহে।

ময়দা, আটা ইত্যাদি।—পশ্চিম অঞ্চলের লোক ভারতের পরিবর্তে আটার রুটি ব্যবহার করিয়া থাকেন। বঙ্গদেশেও অনেকে প্রাচীনে ময়দা বা আটার রুটি ভক্ষণ করেন। “হাতে গড়া” রুটি অপেক্ষা পাউরুটি সুপরিপাচ্য। “হাতে গড়া” রুটি যদি ভাল করিয়া ভাজা ও সেকা না হয়, তাহা হইলে উহার মধ্যে খেত-সারের (Starch) অনেক দানা অভয় অবস্থায় থাকিয়া যায়, সুতরাং উহা দুস্পাচ্য হয়। লুচি যদি ভালরূপে ভাজা হয়, তাহা হইলে উহা রুটি অপেক্ষা অনেক সময়ে সুপাচ্য হয়, কারণ লুচির মধ্যে খেত-সারের দানাগুলি অত্যন্ত সূতে ভাজা হইয়া পরিপাচ্য হইয়া থাকে। তবে লুচির মধ্যে ঘূতের অংশ অধিক থাকে বলিয়া প্রধানতঃ উহা রুটি অপেক্ষা দুস্পাচ্য। স্থলবিশেষে ময়দা অপেক্ষা আটার ব্যবহার প্রশস্ত; আটার মধ্যে ভূসি থাকে বলিয়া উহার ব্যবহারে কোষ্ঠকাঠিন্য দূরীভূত হয়। উৎকৃষ্ট ময়দা খেতবর্ণ। ময়দাতে যত অধিক ভূসি মিশ্রিত থাকে, ততই উহার বর্ণ মলিন হয় ও উহা অপেক্ষাকৃত দুস্পাচ্য হইয়া থাকে। যীতা-ভাজা আটাতে (Whole meal flour) কলের ময়দা অপেক্ষা ছানা-গাতীয় ও লবণজাতীয় উপাদান কিঞ্চিদধিক পরিমাণে থাকিলেও ইহা ময়দার ত্রায় সহজে পরিপাক প্রাপ্ত হয় না; তবে উহা হইতে ভাল এবং যীতাদের সহজে মলত্যাগ হয় না, তাঁহাদের ক্ষেত্রে উহা উপকারী। সুতরাং, ময়দা ও আটা অপেক্ষা অধিকতর উপকারী খাদ্য।

কুটী, ভাত অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকর খাদ্য বলিয়া, চাক্সাবাস-
সমূহে একবেলা কুটীর ব্যবস্থা হইলে ভাল হয় ।

হুজীর তাল প্রথমে জলে সিদ্ধ করিয়া পরে উহাতে . কুটী
প্রস্তুত করিলে উহা সহজে পরিপাক হয় । রোগীর পক্ষে এই
প্রণালীতে প্রস্তুত কুটীর ব্যবহার প্রশস্ত (পরিশিষ্ট দেখ) ।

যবের ছাতু ময়দা অপেক্ষা কিঞ্চিদধিক দুস্পাচ্য । বার্লির
কুটী করিতে হইলে উহার সহিত কিঞ্চিৎ ময়দা মিশাইয়া লইতে
হয় । বার্লির কুটী ময়দার কুটীর ত্রায় মুখরুচিকর নহে ।

তরকারি ।—তরকারির মধ্যে গোল আলু অতি উৎকৃষ্ট
খাদ্য । খোসা ছাড়াইয়া সিদ্ধ করিলে গোল আলুর পুষ্টিগুণের
হ্রাস হয় এবং উহা অপেক্ষাকৃত দুস্পাচ্য হইয়া থাকে । খোসা-
সমেত সিদ্ধ আলু খোসাবিহীন সিদ্ধ আলু অপেক্ষা সহজে পরিপাক
হইয়া থাকে । আলু সিদ্ধ করিয়া পরে উহার খোসা ছাড়াইয়া
লওয়া উচিত, নচেৎ কাঁচা আলুর খোসার সহিত কিয়ৎ পরিমাণ
সার পদার্থ পরিত্যক্ত হইয়া যায় । আলু খাইলে রুভি (Scurvy)
নামক উৎকট রোগ জন্মে না ।

গোল আলু ব্যতীত ফুলকপি, বাধাকপি, বীটপালম, বেগুন,
পটোল, কুমড়া, লাউ, মূলা, পিয়ার, নানাবিধ শাক, মানকচু, ওল,
সিম, বরবটী, রান্নাআলু, কাঁচা কলা, কাঁচা পেঁপে, মোচা প্রভৃতি
নানাবিধ তরকারি ও শাক আমরা নিত্য ব্যবহার করিয়া থাকি ।
অধিকাংশ তরকারিতে শতকরা ৯০ হইতে ৯৫ ভাগ জল থাকে

এবং মাখন ও ছানাজাতীয় উপাদান অত্যন্ত কম থাকে । মানকচু, ওল, রাজাআলু, কাঁচা কলা প্রভৃতি তরকারির মধ্যে শর্করাজাতীয় এবং বরবটী, কলাইসুঁটি, সিম প্রভৃতির মধ্যে ছানাজাতীয় উপাদান অধিক থাকে । কাঁঠালের বীজ একটি উৎকৃষ্ট খাদ্য । ইহাতে শতকরা প্রায় ১৩ ভাগ ছানাজাতীয় উপাদান আছে । ইহার ব্যবহার অধিকতর বিস্তৃত ভাবে প্রচলিত হওয়া উচিত । তরকারি-মাঝেই লবণজাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে থাকে । টাটকা তরকারি অধিক দিন ব্যবহার না করিলে ঝড়ি নামক রোগ উৎপন্ন হয় । টাটকা তরকারি ও ফল মূল এই রোগের মহৌষধ ।

অনেক সময়ে তরকারির উপর কুমি, কীট ও তাহাদিগের ডিম, মাকড়সার জাল প্রভৃতি সংলগ্ন থাকিতে দেখা যায়, এজন্য তরকারি উত্তমরূপে ধোঁত করিয়া রন্ধন করা উচিত ।

তরকারির মধ্যে মটরসুঁটি, সিম, বরবটী প্রভৃতি সুঁটিজাতীয় তরকারিতে ছানাজাতীয় উপাদানের অংশ অধিক থাকে, তজ্জন্ম এই সকল খাদ্য পুষ্টিকর । ইহাদিগের নিত্য ব্যবহার প্রশস্ত ।

পলতা, উচ্ছে, করোলা প্রভৃতি তিক্ত উদ্ভিদ পদার্থ অগ্নি-বর্দ্ধক ও পিত্ত-নিঃসারক । ইহাদিগের যথারীতি ব্যবহার পরি-পাক-ক্রিয়ার অনুকূল ।

কাঁচা পেঁপে, মাছ, মাংস প্রভৃতি ছানাজাতীয় খাদ্যের

পরিপাকের সবিশেষ সহায়তা করে। কাঁচা পেঁপের মধ্যে প্যাপেন (Papain) নামক এক প্রকার পাচক পদার্থ অবস্থিতি করে।

তৈতুল প্রভৃতি অন্ন পদার্থ প্রত্যহ অন্ন পরিমাণে ব্যবহার করা উচিত। ইহাদিগের সহকে দুই চারিটা কথা পূর্বে বলা হইয়াছে।

ফল।—এদেশে ঋতুভেদে নানাবিধ সুস্বাদু ফল জন্মিয়া থাকে। ফল যথারীতি ভক্ষণ করিলে রক্ত শোধিত হয়। কতকগুলি ফলের মধ্যে চিনি অধিক পরিমাণে থাকে; এই সকল ফল পুষ্টিকর খাদ্য বলিয়া পরিগণিত। ফলের মধ্যে অন্ন ও লবণজাতীয় পদার্থ অল্পাধিক পরিমাণে অবস্থিতি করে; ফল খাইলে রক্তের ক্ষার-ধর্ম (Alkalinity) যথারীতি রক্ষিত হয়। কমলা লেবু, বাতাবি লেবু, পাতি লেবু, কাগ্জি লেবু, বেল, পেপে, আনারস, কালজাম, কাঁচা ও পাকা আম, আপেল, বেদানা, আঙ্গুর, ডালিম প্রভৃতি ফল উৎকৃষ্ট রক্ত-শোধক ও স্বর্ভি-রোগ-নিবারক; কাঁঠাল সারবান খাদ্য হইলেও অপেক্ষাকৃত দুশ্চাচ্য। আনারস অতি উপাদেয় পদার্থ; ইহা খাদ্য-পরিপাকের সহায়তা করে। কাঁচা বেল রোগ বিশেষে উৎকৃষ্ট পথ্য; পাকা বেল উৎকৃষ্ট সারবান খাদ্য এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। ফল পুষ্টিকর খাদ্য কিন্তু অপেক্ষাকৃত গুরুপাক।

ফল কাঁচা থাকিলে বা বৈদ্য পটুকের “মজিয়া” গেলে উহা

ভক্ষণ করা উচিত নহে ; এরূপ কল খাইলে উদরাময় রোগ জন্মবার সম্ভাবনা ।

নারিকেল বেশ পুষ্টিকর খাদ্য । বুনা নারিকেলের মধ্যে ৫ ভাগ ছানাজাতীয়, ৩৬ ভাগ মাখন জাতীয় এবং ৮২ ভাগ শর্করাজাতীয় উপাদান আছে । পূর্বে এদেশে নারিকেল হইতে নানারূপ খাদ্য প্রস্তুত হইত ; এখন নারিকেলের ব্যবহার কমিয়া গিয়াছে । নারিকেলের সন্দেশ বাজারের খাবার অপেক্ষা অনেকাংশে উৎকৃষ্ট । নারিকেল সস্তা অথচ পুষ্টি-গুণসম্পন্ন । গরীব লোকে ঘি ব্যবহার করিতে পারে না ; নারিকেল ব্যবহার করিলে উহার মধ্যে যে তৈল থাকে, তাহার দ্বারা ঘূতের অভাব দূর হয় । নারিকেল হইতে মুখরোচক অথচ পুষ্টিকর নানাবিধ ব্যঞ্জন ও পিষ্টক প্রস্তুত করা যাইতে পারে । নারিকেলের অধিক পরিমাণে প্রচলন একান্ত আবশ্যক ।

ফলের মধ্যে বাদাম, কলসী খেজুর, আখরোট প্রভৃতি শুষ্ক ফল অতিশয় পুষ্টিকর । চীনা বাদাম একটা উৎকৃষ্ট পুষ্টিকর খাদ্য । আমরা পেটের অসুখ হইবে বলিয়া ভয়ে বালক-বালিকাদিগকে চীনা বাদাম খাইতে দিই না । চীনা বাদাম অধিক না খাইলে কোন অসুখ হয় না ; ইহাতে প্রায় ৩০ ভাগ ছানাজাতীয়, ৪২ ভাগ মাখন জাতীয় এবং ১৮ ভাগ শর্করাজাতীয় উপাদান আছে । এই খাদ্য বহুমাত্র রোগীর পক্ষে ভাত, রুটি, ডাল অপেক্ষা প্রশস্ত । চীনা বাদাম চিনিতে পাক করিয়া

লইলে সাধারণ লোকের পক্ষে একটি অতি পুষ্টিকর ও মুখরোচক খাদ্য প্রস্তুত হয়। পেস্তার মধ্যে তৈলের ভাগ অধিক থাকে, একত্রে ইহা সারবান খাদ্য হইলেও দুপাচ্য। মনকা ও কিস্মিস্ সুপাচ্য ও বনকারক খাদ্য। ইহাদিগের ব্যবহারে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়।

কাঁচাকলা হইতে ময়দার আয় এক প্রকার পুষ্টিকর পালো প্রস্তুত হইয়া থাকে; উক্ত পালোর রুটী সুপাচ্য কিন্তু মুখরুচিকর নহে। মানকচুর পালো রোগ বিশেষে উৎকৃষ্ট পথ্য।

তরকারির আয় ফলও উত্তমরূপে খোত না করিয়া ভক্ষণ করা উচিত নহে।

ইংরাজেরা প্রাতে ও মধ্যাহ্নে ফল ভক্ষণ প্রশস্ত মনে করেন, কিন্তু আমাদের দেশে অপরাহ্নে ফল ভোজন স্বাস্থ্যের পক্ষে অনুকূল বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে। রাত্রে ফলাহার আমাদের দেশে প্রচলিত কিন্তু ইংরাজেরা সন্ধ্যার পর কোনরূপ ফল ভোজন করিতে সবিশেষ সঙ্কট হন। বোধ হয় শীত ও গ্রীষ্ম প্রধান দেশেই এইরূপ ব্যবহার প্রচলিত হইয়াছে।

নানাজাতীয় ফল চিনির রসে সিদ্ধ হইয়া “মোরক্বা” প্রস্তুত হইয়া থাকে।

মোরক্বা মুখরোচক কিন্তু টাটকা ফলের আয় গুণসম্পন্ন নহে। টাটকা ফলের অভাবে মোরক্বার ব্যবহার প্রশস্ত।

টিনের কৌটা করিয়া বিদেশ হইতে নানাবিধ তরকারি ও ফলের (Preserved vegetables and fruits) আমদানি

হইতেছে। অবশ্য ইহারা গুণে টাটকা দ্রব্যের সহিত কখনই সমতুল্য হইতে পারে না। সময়ে সময়ে বিবাস্ত্র সবুজ রং টাটকা তরকারির স্বাভাবিক বর্ণ রক্ষিত হইবার উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত হয়। বলিয়া “টিনের তরকারির” ব্যবহারে শরীরে অস্বস্থতার লক্ষণ প্রকাশ পাইয়াছে।

আমাদের দেশে নানাবিধ উপাদেয় ফল বেরুপ প্রচুর পরিমাণে জন্মিয়া থাকে, তাহাতে সেই সকল ফলের মোরব্বা ও উহাদিগকে বিজ্ঞানসম্মত প্রণালীর দ্বারা বিকৃত হইতে না দিয়া বিদেশে রপ্তানি করিলে একটা উৎকৃষ্ট লাভবান ব্যবসার সৃষ্টি হইতে পারে। বর্তমান সময়ে ভারতবর্ষের স্থানে স্থানে এই ব্যবসার সূত্রপাত হইয়াছে।

মিষ্টান্ন।—স্বতপক মিষ্টান্ন মাত্রেরই গুরুপাক। বাজারের মিষ্টান্ন সচরাচর অতি জঘন্ত বৃত্তের দ্বারা প্রস্তুত হইয়া থাকে। বাজারের খাবার খাইয়া অনেকেরই অস্থলের পীড়ার সূত্রপাত হয়। আজকাল কাচের আলুমারির ব্যবস্থা হইলেও বাজারের খাবার সাধারণতঃ স্বেকপ ভাবে রক্ষিত হয়, তাহাতে উহার উপর মাছি বসিয়া ও রাস্তার ধূলি পড়িয়া উহা দ্বারা বিবিধ সংক্রামক রোগের বিস্তৃতির সম্ভাবনা। নারিকেলের সন্দেশ পুষ্টিকর অথচ খাইলে অস্থল হয় না। মিষ্টান্নের মধ্যে ভাল সন্দেশ এবং রসগোল্লা অতি সারবান খাদ্য। রসগোল্লায় মিষ্টের ভাগ অধিক থাকে ; সন্দেশ সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট সারবান মিষ্টান্ন।

খাদ্যের পরিপাকের সময় ও পরিপাচ্যতা ।

কোন একটি খাদ্য কত সময়ে পরিপাক হয়, তাহার একটি তালিকা নিয়ে প্রদত্ত হইল :—

খাদ্য ।	পরিপাকের সময় ।
সিদ্ধ মাছ ...	১½ হইতে ২½ ঘণ্টা ।
ঐ মেক-মাংস ...	৩ ”
বোট্ ঐ ...	৩ হইতে ৩½ ”
সিদ্ধ গো-মাংস ...	৩ ”
বোট্ ঐ ...	৩ হইতে ৪ ”
ঐ শূকর-মাংস ...	৫ ”
ডুগ্ ...	২ ”
পক্ষী-মাংস ...	১½ হইতে ৪ ”
অন্ন সিদ্ধ ডিম ...	১½ ”
কাচা ডিম ...	২ ”
বেগী সিদ্ধ ঐ ...	৩ হইতে ৩½ ”
পনির ...	৩ হইতে ৪ ”
আলু ...	২½ হইতে ৩½ ”

খাদ্য ।	পরিপাকের সময় ।
বাঁধাকপি	৩½ হইতে ৪ ঘণ্টা ।
মুলা, গাজর প্রভৃতি	৩ হইতে ৪ ,,
আপেল	৩ হইতে ৪ ,,
ভাত	১ হইতে ২ ,,
সাগুদানা	১ হইতে ২ ,,
টেপিওকা	১ হইতে ২ ,,
পাউরুটী	৩ হইতে ৪ ,,
ডাল	৩ হইতে ৪ ,,

আমরা সচরাচর নানাবিধ খাদ্যসামগ্রী একত্রে ভোজন করিয়া থাকি । ভাত, লুচি বা রুটী, ডাল, মাছ বা মাংস, তরকারি, দুগ্ধ বা দধি, মিষ্টান্ন প্রভৃতি পদার্থ একত্র করিয়া পূর্ণ আহার করিলে উহা পরিপাক হইতে ন্যূনকালে ৫½ ঘণ্টা প্রয়োজন হয় ।

পরিপাক হইবার পর আমাশয়কে অন্ততঃ ১ ঘণ্টা কাল বিশ্রাম দিয়া পুনরায় ভোজন করা উচিত ।

আমাদিগের খাদ্যসামগ্রীর মধ্যে যে চারিজাতীয় উপাদান আছে, সেইগুলি আমরা সমপরিমাণে সকল খাদ্য হইতে আহরণ করিতে সমর্থ হই না এবং খাদ্যের প্রকার ভেদে একই জাতীয়

উপাদান অপেক্ষাকৃত সুপাচ্য বা চুপাচ্য হইয়া থাকে । কয়েকটা
নিত্য ব্যবহার্য খাদ্যসামগ্রী হইতে আমরা শতকরা কত পরিমাণ
সুপাচ্য বিভিন্নজাতীয় উপাদান আহরণ করিতে পারি, তাহা
নিম্নলিখিত তালিকায় প্রদর্শিত হইল :—

খাদ্য ।	১০০ ভাগের পরিপাচ্য অংশ ।			
	হানাজাতীয় উপাদান ।	মাখনজাতীয় উপাদান ।	শর্করাজাতীয় উপাদান ।	লবণজাতীয় উপাদান ।
মাংস	২৭	২৫	...	৮২
মৎস্য	২৭	২৫
ডিম্ব	২৭	২৫	...	৮২
চুই	৮৮—১০০	২৫—২৭	১০০	৬৩
পাউকটী (White)	৭২	...	২২	২৩
ব্র (Brown)	৬৮—৭৮	...	৮২	৬৪
চাউল	৮৪	২৩	২২	৮৫
ভাল (Peas)	৮৩	...	২৬	৬৮
আলু	৭০	২৬	২২	৮৪
মাখন	...	২৮

উপরোক্ত তালিকা দৃষ্টে জানা যায় যে মৎস্য, মাংস, ডিম্ব ও দুগ্ধের মধ্যে যে ছানাজাতীয় উপাদান আছে, তাহা অত্যন্ত সকল প্রকার খাদ্যস্থিত ছানাজাতীয় উপাদান অপেক্ষা সহজে পরিপাচ্য ও সংগ্রহণীয়। পূর্ণবয়স্ক মানুষ অপেক্ষা শিশুগণ দুগ্ধস্থিত ছানাজাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে (এমন কি সমুদয় অংশ) পরিপাক করিতে সক্ষম। তবে এই তালিকা দেখিয়া সর্বসাধারণের জ্ঞাত্য একটা মাত্র নিয়ম বিধিবদ্ধ করা সম্ভবত নহে, কারণ ইহা অবশ্য স্বীকার করিতে হইবে যে, সকল খাদ্য সকলের পক্ষে সমান পরিপাচ্য নহে। কোন খাদ্য একজনের পক্ষে সুপাচ্য হইলেও, অপরের পক্ষে অনেক সময়ে উহা দুপাচ্য হইয়া থাকে।

রন্ধন ।

রন্ধন ও তদানুসঙ্গিক অন্যান্য বিষয় সম্বন্ধে দুই একটা কথা বলিবার ইচ্ছা করি ।

১। রন্ধন দ্বারা খাদ্য দ্রব্য সিদ্ধ হইয়া নরম হয় এবং পরিপাকের উপযোগী হয় । চাউল, ডাল, ময়দা, আলু প্রভৃতি উদ্ভিজ্জ খাদ্যের মধ্যে শ্বেতসার (Starch) নামক যে পদার্থ থাকে, রন্ধন করিলে উহার দানাগুলি উত্তাপ সংযোগে বিদীর্ণ হইয়া সুপাচ্য হয় । রন্ধন দ্বারা মাংসাদি আমিশ খাদ্যের মধ্যে অবস্থিত কতকগুলি পদার্থ উষ্ণজলে দ্রবণীয় হইয়া সারবান খাদ্যে পরিণত হয় । উক্ত জল-বাল্পের সাহায্যে মাংসাদির তন্তুসমূহ পৃথক্ হইয়া পড়ে, সুতরাং তাহাদিগের উপর আমাশয়-করিত পাচকরসের ক্রিয়া সুসংস্করণে সম্পাদিত হইয়া থাকে । রন্ধন দ্বারা মাছ মাংস কিঞ্চিৎ তৃপ্পাচ্য হয়, কিন্তু উদ্ভিজ্জ খাদ্য সিদ্ধ হইয়া সুপাচ্য হইয়া থাকে । রন্ধন করা মাংসে, কাঁচা মাংস অপেক্ষা, ছানাভাতীয় ও মাখনভাতীয় উপাদান অধিক থাকে ।

২। নানাবিধ সংক্রামক রোগের বীজ এবং ক্রিমি, কীট বা তাহাদিগের ডিম, মাংস ও অন্ত্র খাদ্যাদির সহিত মিশ্রিত থাকিলে, উত্তাপ সংযোগে ক্রমশঃ প্রাপ্ত হইয়া উহাদের অনিষ্টকারিতা নিবারিত হয় ।

৩। রন্ধন দ্বারা খাদ্য দ্রব্য, লবণ ও মসলা প্রভৃতি পদার্থের সহিত ঘনিষ্ঠ ভাবে মিশ্রিত হইয়া মুখ-রোচক হয় এবং আহারে প্রবৃত্তি জন্মাইয়া দেয় ।

২। আমরা যেরূপ ভাবে ভাত প্রস্তুত করি, তাহাতে কেনের সহিত উহার সারাংশ কিয়ৎ পরিমাণে নির্গত হইয়া যায় । একে চাউলে ছানাজাতীয় উপাদান কম থাকে, ফেন ফেলিয়া দিলে উহার দশাংশের একাংশ নষ্ট হয় এবং শর্করা ও লবণজাতীয় উপাদানও কিয়ৎ পরিমাণে বহির্গত হইয়া যায় । ভাত ও ভাল পুথক্ প্রস্তুত না করিয়া একত্রে খিচুড়ি প্রস্তুত করিলে উহা অধিক সারবান হইয়া থাকে । তবে অনেকের আপত্তি যে পুতাহ খিচুড়ি খাইলে পেট গরম হইবার সম্ভাবনা থাকে, অথচ ফেন সমেত ভাত রাখিলে উহা হবিষ্যারের মত অনেক সময়ে জমাট বাধিয়া যায় । সুতরাং খাইবার সুবিধা হয় না । এ বিষয়ে আমাদিগের গৃহিণীদিগের একটু শিক্ষার প্রয়োজন । কিছু দিন অভ্যাস করিলেই তাঁহারা বুঝিতে পারিবেন যে কতটুকু জল দিলে চাউলগুলি সুসিদ্ধ হইয়া যাইবে অথচ ফেন গালিবার আবশ্যক হইবে না । এই শিক্ষাটুকু হইলে আমাদিগের সাংসারিক ব্যয়ের পক্ষেও সুবিধা হইবে, অথচ অম্লের সহিত আমরা অধিক পরিমাণ সার পদার্থ গ্রহণ করিতে সক্ষম হইব । কোন কোন পরিবারের গৃহিণীগণ এ বিষয়ে প্রশংসনীয় অভিজ্ঞতা লাভ করিয়া এই ভাবে অন্ন প্রস্তুত করিতেছেন ।

৫। যে সকল পদার্থ রন্ধন করিবার আবশ্যক হয়, তাহা-
দ্বিগের সুসিদ্ধ হওয়া বিশেষ আবশ্যক। তাজা মাছেরই দুপাচ্য,
ভাজা অপেক্ষা দ্রুত বা সিদ্ধ পদার্থ সহজে পরিপাক হয়।

৬। মৃত্তিকা-নির্মিত রন্ধনপাত্রেরই সর্বাপেক্ষা প্রশস্ত। রন্ধন-
পাত্র পিত্তলনির্মিত হইলে কোন ক্ষতি হয় না; তবে পিত্তল
পাত্রে অন্ন রন্ধন বা স্থাপন নিষিদ্ধ। তাম্র পাত্র হইলে তাহাকে
কনট করিয়া লইবার প্রয়োজন হয়। এলুমিনিয়ম্ ধাতুর পাত্র
বর্জ্যমাত্র সময়ে রন্ধন ও ভোজনের জন্য ব্যবহৃত হইতেছে;
অল্পজাতীয় পদার্থ ব্যতীত অপর সকল খাদ্যই এই ধাতুর পাত্রে
রন্ধন করা বাইতে পারে। এনামেল যুক্ত পাত্রের “চটা” উঠিয়া
গেলে উহা রন্ধন বা ভোজনের জন্য ব্যবহার করা উচিত নহে।

৭। রন্ধন সম্বন্ধে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রতি দৃষ্টি রাখা
বিশেষ প্রয়োজন। রন্ধনের পাত্র ও ভোজনের থালা, বাটি,
গেলাস প্রভৃতি তৈজ্য পদার্থ সর্বদা বিশেষ ভাবে সংস্কৃত হওয়া
আবশ্যক। পাত্র ধোত করিবার জন্য পরিষ্কৃত জল ও মুছিবাক
জন্ত পরিষ্কৃত বস্ত্র (“স্ত্রাতা”) ব্যবহার করা উচিত। রন্ধন-
গৃহে বাহ্যতে মক্ষিকা বা অন্যান্য কীট পতঙ্গাদি প্রবেশ করিতে
না পারে, তাহার সুব্যবস্থা করা উচিত। অনেক সময়ে নানাবিধ
সংক্রামক রোগের বীজ মক্ষিকা সাহায্যে খাদ্যের সহিত সংশ্লিষ্ট
হইয়া ঐ সর্বল রোগ উৎপাদন করে। রন্ধনশালার দ্বার ও
বাতারনপথ মুদ্র জাল বা চিকের দ্বারা আবৃত রাখিলে মক্ষিকাক

উপদ্রব হইতে রক্ষা পাওয়া যায় । রক্ষন-গৃহের অভ্যন্তরে বা উহার সন্নিকটে তরকারির খোসা, মাছের আঁইস, ভাতের ফেন বা অন্য আবর্জনা ক্ষণকালের নিবৃত্তিও সঞ্চিত থাকিতে দেওয়া বিধেয় নহে ; উহাদিগকে সত্বর দূরে নিক্ষেপ করা উচিত । ফেন ফেলিবার গর্ত বা কোন পয়ঃনালী রক্ষনশালার নিকট থাকা উচিত নহে ; এরূপ হইলে খাদ্য দ্রব্য শীঘ্র দূষিত, বিকৃত ও মক্ষিকা-সংস্পৃষ্ট হইবার সম্ভাবনা । রক্ষনশালায় বাহাতে যথেষ্ট পরিমাণ আলোক প্রবেশ করে ও তথা হইতে শীঘ্র ধূম নির্গত হইয়া যায় এবং তন্মধ্যে স্ফটিকরূপে বায়ু সঞ্চালন হইতে পারে তাহার যথারীতি ব্যবস্থা করা উচিত । পাচকের, অপরিষ্কৃত বসন পরিধান করিয়া, গুচিভাবে রক্ষনকার্য সম্পন্ন করা কর্তব্য । কোন খাদ্য দ্রব্য বাহাতে রক্ষনশালার ভূমি স্পর্শ করিতে না পারে, তদ্বিষয়ে সর্বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত । চাউল, ডাল, তরকারি প্রভৃতি সমস্ত পদার্থই পরিষ্কৃত জলে উত্তমরূপে ধৌত করিয়া রক্ষন করা উচিত । প্রস্তুত অন্ন ব্যঞ্জন হস্তদ্বারা স্পর্শ না করিয়া পরিষ্কৃত “হাতা” বা চামচ দ্বারা পরিবেশন করা উচিত ।

৮ । সকল পদার্থই অসিদ্ধ হইলে সহজে পল্লিপাক হয় ; কাঠের জালে অন্ন ব্যঞ্জন (বিশেষতঃ ডাল) অধিকক্ষণ ধরিয়া অল্পে অল্পে সিদ্ধ হইবার সময় পায়, সুতরাং খাদ্য দ্রব্য অপরিপাচ্য হইয়া থাকে । পাথুরে কয়লার কম আঁচে রাখিলে একই কল পাওয়া যায় ।

ডাক্তার শ্রীযুক্ত ইন্দুনাথব মল্লিক এম্, এ, এম্, ডি, মহাশয় রন্ধন করিবার একটি সুন্দর যন্ত্র (IcMic Cooker) নির্মাণ করিয়াছেন। সকল প্রকার খাদ্যই ইহাতে অল্প খরচে আন্তে আন্তে সুসিদ্ধ হইয়া পরিপাকের উপযোগী হয়। উষ্ণ জল-বাপ দ্বারা এই যন্ত্রমধ্যে খাদ্য-দ্রব্য সিদ্ধ হইয়া থাকে। আমি পূর্বে কেন পরিত্যাগ করিয়া ভাত প্রস্তুত করিবার যে ব্যবস্থার অনুমোদন করিয়াছি, তাহা এই যন্ত্র দ্বারা সহজেই সম্পন্ন হইতে পারে। এই যন্ত্র এক্ষণে একটি পরিবারের রন্ধন-কার্যের জন্য রহস্যাকারে নির্মিত হইয়া বাজারে বিক্রীত হইতেছে।

৩। যে পরিস্কৃত জল পান করা যায়, তাহাতেই রন্ধন ও তৈজসাদি প্রক্ষালন করা কর্তব্য। বাসন মাজা হইলে পুনঃ ব্যবহারের পূর্বে অত্যাধিক জলে ধোত করিয়া লইলে ভাল হয়।

বয়স ও অবস্থাতেদে খাদ্যের পরিমাণ ও আহারের সময় ।

শিশু ও যুবাব পক্ষে যে পরিমাণ খাদ্যের প্রয়োজন, প্রৌঢ়-বস্থায় সেই পরিমাণ খাদ্যের আবশ্যক হয় না। শিশু ও যুবাপুরুষের শরীরের ক্ষয় নিবারণ ও বৃদ্ধি সাধনের জন্ত খাদ্যের প্রয়োজন। শিশু ও বালকদিগের শরীর হইতে অধিক তাপ বহির্গত হইয়া যায়, অতিরিক্ত তাপ উৎপাদনের জন্তও তাহাদের অধিক পরিমাণ খাদ্যের আবশ্যক হয়। পুনশ্চ বালক ও যুবকেরা ব্যায়ামাদি পরিশ্রমের কার্যে নিযুক্ত থাকে, তজ্জন্ত তাহাদের অধিক খাদ্যের আবশ্যক হয়। ৩০ বৎসর উত্তীর্ণ হইলে শরীর আর বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় না; তখন শরীরের বৃদ্ধি সাধনের জন্ত খাদ্যের প্রয়োজন হয় না। সকল বয়সেই (বিশেষতঃ প্রৌঢ়াবস্থায়) অতিভোজন প্রভূত অনিষ্টের কারণ। বয়সের সঙ্গে সঙ্গে শারীরিক বস্তুদি ক্রমশঃ দুর্বল হইতে থাকে; দুর্বল বস্তুকে অধিক কার্য্য করিতে দেওয়া যুক্তিসিদ্ধ নহে। খাদ্যের অতিরিক্ত অংশ পরিপাক না হইয়া অন্ত্রमध्ये বিকৃতি প্রাপ্ত হয় এবং তদুৎপন্ন দূষিত অংশ রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া নানাবিধ রোগোৎপত্তির কারণ হয়। বিশেষতঃ ঐ সকল দূষিত পদার্থকে শরীর হইতে বহিষ্কৃত

করিয়া দিবার জন্ত দেহ-যন্ত্রাদির অতিরিক্ত পরিশ্রম করিবার আবশ্যক হয়, সুতরাং তাহারা শীঘ্রই দুর্বল হইয়া পড়ে । কি যুবা, কি প্রৌঢ়, কি বৃদ্ধ, সকলেরই একরূপ ভাবে আহাৰ করা উচিত, যেন ভোজন শেষ হইয়া গেলেও পেট কিছু খালি আছে এবং আরও কিছু স্বচ্ছন্দে খাওয়া বাইতে পারে বলিয়া মনে হয় ।

শরীরের ভার ও গঠনভেদে অল্প বা অধিক খাদ্যের প্রয়োজন হয় । দীর্ঘাকার লোকের খর্বাকার লোক অপেক্ষা অধিক খাদ্যের প্রয়োজন । যে ব্যক্তি ওজনে যত ভারী, তাহার সেই পরিমাণ অধিক খাদ্যের আবশ্যক । যে যত অধিক পরিশ্রম করিবে, তাহার তত বেশী খাদ্য গ্রহণ করিবার আবশ্যক হয় । মানসিক পরিশ্রম অধিক হইলে খাদ্যের পরিমাণ বৃদ্ধি করিবার আবশ্যক হয় না, বরঞ্চ মাখন ও শর্করাজাতীয় দ্রব্য কমাইয়া দিয়া যে সকল ছানা-জাতীয় পদার্থ সহ্য পরিপাক, প্রাপ্ত হয়, তাহাই গ্রহণ করা উচিত ।

স্ত্রীলোকদিগের পুষ্ক অপেক্ষা শতকরা ২০ ভাগ কম খাদ্যের প্রয়োজন হয় ।

শীতপ্রধান দেশে, লোকে অধিক পরিশ্রম করে এবং শরীর হইতে অধিক তাপ নির্গত হইয়া যায় বলিয়া, গ্রীষ্মপ্রধান দেশ অপেক্ষা অধিক পরিমাণ খাদ্যের প্রয়োজন হয় । গ্রীষ্মপ্রধান দেশে মাংস ও মাখনজাতীয় পদার্থের অধিক ব্যবহার সম্ভব নহে ।

দিবসে কতবার আহার করা উচিত, এ সম্বন্ধে কোন একটা নির্দিষ্ট নিয়ম সকলের পক্ষে খাটে না । দেশ, সাংসারিক অবস্থা, দৈনিক কার্য ও অভ্যাস ভেদে ভিন্ন ভিন্ন লোকের ভিন্ন ভিন্ন নিয়ম অবলম্বন করিতে হয় । দিবসে দুইবার পূর্ণ ভোজনের নিয়ম সকল জাতির মধ্যেই প্রচলিত দেখিতে পাওয়া যায় এবং এই নিয়ম সঙ্গত বলিয়া মনে হয় । প্রয়োজনমত, মধ্যে অনেকেই সামান্য জলযোগের ব্যবস্থা করিয়া থাকেন । কেহ কেহ দিনান্তে একবার মাত্র ভোজন করিয়া সম্পূর্ণ সুস্থদেহে থাকেন । এই বিষয়ে এই একটা নিয়ম প্রতিপালন করা উচিত যে যতক্ষণ এক বারের খাদ্য সম্পূর্ণ পরিপাক না হইয়া যায়, ততক্ষণ পুনরায় ভোজন করা উচিত নহে । আমরা যে সকল পদার্থ খাদ্যরূপে গ্রহণ করি, তাহার সকলে এক সময়ে পরিপাক প্রাপ্ত হয় না । ভাত হজম করিতে যত সময় লাগে, ডাল বা মাংস পরিপাক করিতে তদপেক্ষা অধিক সময়ের প্রয়োজন হয় । আমরা দিবাভাগে ও রাত্রিতে দুইবার যে খাদ্য খাইয়া থাকি, তাহা পরিপাক হইতে অন্ততঃ ৪:৫ ঘণ্টা সময় লাগে । পরিপাক হইয়া যাইবার পর আমাশয়কে এক ঘণ্টা বিশ্রাম করিতে দেওয়া উচিত । অতএব পেট ভরিয়া খাইবার পর অন্ততঃ পাঁচ ঘণ্টা পুনরায় আহার না করাই উচিত । সামান্য জলযোগ করিলেও অন্ততঃ দুই ঘণ্টাকাল আর কিছু খাওয়া উচিত নহে ।

কোন সময়ে আহার করা উচিত, কুখাই আর্মান্দিকে তাহা নির্দেশ করিয়া দেয় : অনেক সময়ে আমরা লোভবশতঃ সেই

নির্দেশমত কার্য্য না করিয়া নানাবিধ রোগের যন্ত্রণা ভোগ করিয়া থাকি ।

দুগ্ধপায়ী শিশুদিগকে ২৭৩ ঘণ্টা অন্তর ভোজন করাইবার এবং বালকদিগের চারি ঘণ্টা অন্তর ভোজন করিবার আবশ্যক হয় ।

পত্যহ নির্দিষ্ট সময়ে আহাৰ করা স্বাস্থ্য-রক্ষার পক্ষে বিশেষ অগ্রকল । বেশীরাত্রে ভোজন করিলে পরিপাক ও নিদ্রার ব্যাঘাত হয় । নিদ্রাকালে পরিপাক-ক্রিয়া ধীরভাবে সম্পন্ন হয়, একত্র পেট ভরিয়া থাইবার অব্যবহিত পরে নিদ্রাগমন করা অবিধেয় । আহারের অন্ততঃ দুই ঘণ্টা পরে নিদ্রা যাওয়া উচিত ।

(১৩)

পরিমিত ভোজন ও দীর্ঘজীবন লাভ ।

পরিমিত ভোজন প্রকৃত স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভ করিবার একটা প্রধান উপায় । অনেকের বিশ্বাস যে বয়সকালে যাহারা অধিক পরিমাণে আহাৰ করিতে পারে, তাহারা দীর্ঘজীবন লাভ করিতে সমর্থ হয় ; এ বিশ্বাস ভ্রমশূন্য নহে । হইতে পারে যে দুই চারি জন গুরুভোজীকে দীর্ঘকাল পর্য্যন্ত জীবিত থাকিতে দেখা যায়, কিন্তু গুরুভোজন অধিকাংশ স্থলেই নানাবিধ রোগ ও অকাল মৃত্যুর কারণ হইয়া থাকে । একটু বিবেচনা করিয়া দেখিলেই বুঝা যায় যে গুরুতর আহারে কেন শরীর নষ্ট হইয়া যায় । কোন একটা যন্ত্রের কার্য্য করিবার সীমা যে পর্য্যন্ত নির্দিষ্ট আছে, তদপেক্ষা তাহাকে অধিক কার্য্য করিতে দিলে শীঘ্রই যেমন উহা বিকৃত হইয়া যায় এবং কিছুদিন পরে একেবারে অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে, সেইরূপ আমাদের শারীরিক যন্ত্রদিগকে তাহাদিগের শক্তির অতিরিক্ত পরিশ্রম করিতে দিলে তাহারা শীঘ্রই দুর্ব্বল হইয়া পড়ে এবং প্রকৃতি-নির্দিষ্ট সময়ের পূর্বেই কার্য্যক্ষেত্র হইতে অবসর গ্রহণ করিয়া আমাদের অকাল মৃত্যুর কারণ হয় ।

সুব্যবসে অনেকে গুরুভোজন করিয়াও স্বাস্থ্যবদ্ধ করিতে সমর্থ হন । তাহার কারণ এই যে ঐ বয়সে শারীরিক যন্ত্রাদি

অতিশয় শক্তিসম্পন্ন থাকে, সুতরাং অধিক পরিশ্রমের কার্য্য করিয়া খাদ্যের অতিরিক্তাংশ পরিপাক করিতে সমর্থ হয়। কিন্তু এক্ষণে অত্যাচার তাহার অধিক দিন সহ করিতে পারে না, তাহার শীঘ্র বিকল হইয়া পড়ে এবং তাহার ফলে প্রৌঢ়াবস্থায় উপনীত হইবার পূর্বেই স্বাস্থ্যভঙ্গ হয়। যাহারা যুবাবয়সে অধিক ভোজন করেন, তাহার প্রায়ই প্রৌঢ়াবস্থায় বহুমূত্র, বাত প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকেন। এইজন্য যুবাবয়সেও গুরুভোজন করা উচিত নহে।

গুরুভোজন করিলে গৃহীত খাদ্যের অধিকাংশই আমাদের শরীর রক্ষার জন্য প্রয়োজন হয় না। শারীরিক যত্নাদি প্রথমতঃ খাদ্যের এই অতিরিক্ত অংশকে দেহের কার্য্যে লাগাইবার জন্য পালপণে চেষ্টা পায়। এই অনাবশ্যক চেষ্টায় তাহাদিগের শরীর পরিশ্রম হয় এবং শক্তির অংশাংশ ব্যয় হইয়া থাকে। পরে যখন এই অতিরিক্ত খাদ্য শরীরের কোন কার্য্যে লাগে না, তখন তাহাকে শরীর হইতে নিষ্কাশন করিয়া দিবার জন্য অপর কতকগুলি দেহ-যন্ত্রকে গুরুতর পরিশ্রম করিতে হয়। খাদ্যের অতিরিক্ত অংশ কোন কার্য্যে না আসিলে উহা নানারূপ দূষিত পদার্থে পরিণত হয় এবং রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া, রক্তকে বিকৃত করিয়া, বহুমূত্র, বাত, অঙ্গাণু প্রভৃতি বিবিধ উৎকট রোগ উৎপাদন করে। সুতরাং গুরুভোজনে শরীরের যত্নাদি যে শুদ্ধ কৌশলগত হয়, তাহা নহে, খাদ্যের বিকৃত অংশ রক্তকে দূষিত করিয়া স্বাস্থ্যভঙ্গ ও অকাল মৃত্যুর কারণ হয়। পরিমিত আহার দীর্ঘজীবন

ল্যাভের যে একটী প্রধান উপায়, স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় পুস্তক মাত্রেই তাহার অনেক দৃষ্টান্তের উল্লেখ আছে । ইতিহাসে যে সকল দীর্ঘজীবী লোকের কথা বর্ণিত হইয়াছে, তাঁহার প্রায় সকলেই অতিশয় মিতাহারী ছিলেন । ইংলণ্ডের ভূতপূর্ব রাজমন্ত্রী মহাত্মা গ্লাডষ্টোন ৮২ বৎসর পর্য্যন্ত জীবিত ছিলেন এবং এই বৃদ্ধ বয়সেও তাঁহার মানসিক শক্তি অক্ষুণ্ণ এবং শরীরে প্রচুর বল ছিল । কুড়ালি দিয়া বড় বড় গাছ কাটা তাঁহার দৈনিক কার্য্য ছিল । তিনি আজীবন মিতভোজী ছিলেন । দুগ্ধ, কটী ও আনু তাঁহার প্রধান আহার ছিল ; অতি সামান্য পরিমাণ মাংস তিনি ভোজন করিতেন । প্রাচীনগ্রীষ্ম ভারতের ভূতপূর্ব মহারাজী ইংলণ্ডের দক্ষিণ কটোরিয়া ৮২ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত অসামান্য মানসিক শক্তিবলে ও সুস্থদেহে এই বিশাল রাজ্য শাসন করিয়াছিলেন । তিনি আজন্ম পরিমিতভোজী ছিলেন । মিতভোজনে যে দীর্ঘজীবন লাভ হয়, তাহার ভূরি ভূরি দৃষ্টান্ত দেওয়া যাইতে পারে ; বাহুল্য-ভয়ে এস্থলে তাহার উল্লেখ করা গেল না ।

মিতভোজন যে কোন বয়সে আরম্ভ করিলেও উহার সুফল শীঘ্র প্রাপ্ত হওয়া যায় । তিনিস্ দেশবাসী লুই কর্ণারো ইহার উৎকৃষ্ট দৃষ্টান্ত স্থল । এই ব্যক্তি ৪০ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত পান ও ভোজন সম্বন্ধে যথেষ্টাচার আচরণ করিয়া শরীর ও স্বাস্থ্য সম্পূর্ণরূপে নষ্ট করিয়াছিলেন । একরূপ উৎকট রোগ শরীরে সঞ্চারিত হইয়াছিল যে চিকিৎসকেরা তাঁহাকে দুই এক বৎসরের অধিক

বাঁচিবার আশা প্রদান করেন নাই । ৪০ বৎসর বয়সে সহসা এই কর্ণারের চৈতন্তের উদয় হয় । তিনি নিজের অপরিণামদশিত্যের জন্য যথেষ্ট অনুতাপ করেন এবং পানদোষ পরিত্যাগ করিয়া আহারাদি সকল বিষয়েই সম্পূর্ণ মিতাচারী হইয়াছিলেন । দুই এক বৎসরের মধ্যেই তিনি ইহার সুফল দেখিতে পাইলেন । ঠাণ্ডার শরীর নীরোগ ও সবল হইল এবং ১০০ বৎসর পর্য্যন্ত তিনি বৃদ্ধ হইয়া সুস্থদেহে বাঁচিয়া ছিলেন ।

অবশ্য শুদ্ধ পরিমিত আহার করিলেই দীর্ঘজীবন লাভ হয় ন । মনের অবস্থার উপর শারীরিক অবস্থা বিশেষ ভাবে নির্ভর করে । দুঃশিস্তা, সাংসারিক বিপদে মানসিক কষ্ট ও অসদাশ, বিষয় কর্মে সাতিশয় উদ্বিগ্ন, অস্বাস্থ্যকর স্থানে বাস, অস্বাস্থ্যকর বাবসা অবলম্বন, পিতৃপুরুষ হইতে অর্জিত রোগ-রোগ ইত্যাদি নানাকারণে অকাল বাদ্ধক্য ও অকাল মৃত্যু ঘটিল থাকে । কিন্তু এই সকল ব্যাঘাত সত্ত্বেও ইহা নিশ্চিতরূপে বলা নাইতে পারে যে মিতাহার স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভের একটা প্রকৃত উপায় ।

উপবাসের উপকারিতা ।

খাদ্য-বিষয়ক পুস্তকে উপবাস-প্রসঙ্গের অবতারণা প্রীতিকর না হইলেও, ইহার আলোচনায় আমাদের উপকার হইবার সম্ভাবনা, তজ্জগৎ এ সম্বন্ধে কয়েকটি প্রয়োজনীয় কথা উল্লেখ করা হইল ।

বর্তমান সময়ে পাশ্চাত্যদেশসমূহে রোগবিশেষে উপবাসেই উপকারিতা সম্বন্ধে আলোচনা চলিতেছে । আমাদের দেশে উপবাস একটি নূতন জিনিস নহে । অতি প্রাচীন কাল হইতে বৈদিক যুগে শাস্ত্রকারগণ সংযম ও স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত উপবাসের প্রয়োজন বুঝিয়া, উপবাস ধর্মসাধনের একটি প্রধান সহায় বলিয়া প্রচাৰ করিয়া গিয়াছেন । নিষ্ঠাবান্ হিন্দু স্ত্রী-পুরুষ, বার, ব্রত, পূজা ও তিথি উপলক্ষে উপবাস করিয়া থাকেন । হিন্দুর বারমাসের তের পার্বণ, স্মৃতরাং প্রাচীন-সম্প্রদায়ভুক্ত অনেক নবনারীর মাসের মধ্যে ২৪ দিন উপবাসে কাটিয়া যায় । এমনশে উচ্চ বর্ণের হিন্দু বিধবাগণ মাসের মধ্যে দুই দিন নিরন্তর উপবাস করিয়া থাকেন । হিন্দু রমণীগণ পতি, পুত্র, আত্মীয় স্বজনগণের মঙ্গল-কামনায় ‘মানভ’ করিয়া ‘সোমবার’, ‘শুক্রবার’ প্রভৃতি ভিন্ন ভিন্ন দ্বারে আহার পরিত্যাগ করিয়া থাকেন ।

শুধু হিন্দুধর্মের কেন, মুসলমানদিগের মধ্যেও ‘রোজা’ প্রচলিত আছে। এই পার্শ্ব উপলক্ষে একমাস কাল তাঁহাদের দিবাহার নিষিদ্ধ। যাহারা প্রকৃত ধর্ম্মানুরাগী, তাঁহারা এই সময়ে রাত্রিকালেও স্বল্প ভোজন করিয়া থাকেন। তবে অনেক মুসলমান ক্রমাগত আহার না করিলেও রাত্রিতে এত অধিক আহার করেন যে, উপবাসের জন্ত তাঁহাদিগকে কোনও কষ্ট পাইতে হয় না। এ সম্বন্ধে একটি ঘটনা আমার মনে পড়িতেছে। কিছু দিন পূর্বে আমি দিল্লী যাইতেছিলাম। কানপুরে গাড়ী পহুছিলে আমার গাড়ীতে ৩৪ জন সম্ভ্রান্ত মুসলমান উঠিলেন এবং তাঁহাদের অন্ত্যস্ত আসবাবের মধ্যে ক’য়কটা মুখবাধা বড় ডেক্‌চি দেখিলাম। রাত্রিশেষে তাঁহাদের ভাষোপযোগী উচ্চ কথাবার্ত্তার আমার নিম্নাভঙ্গ হইলে দেখিলাম যে, তাঁহারা সকলে মিলিয়া ডেক্‌চির মধ্যস্থিত পোলাও, মাংসের কাবাব ইত্যাদি ভক্ষণ করিতেছেন। ত ভোরের লোকের একপ আহারে প্রবৃত্তি ঘনো, ইহা আমার ধারণা ছিল না। আহার শেষ করিয়া যখন তাঁহারা ধূমপানে মনোযোগ করিলেন, তখন আমি কৌতূহল উপবর্ত্তা হইয়া তাঁহাদিগকে একপ অসময়ে ভোক্তনের কারণ জিজ্ঞাসা করিলাম। তাঁহারা হাসিয়া নিজ ভাষায় উত্তর দিলেন, ‘সাবু সাহেব, আমাদের “রোজা” চলিতেছে। প্রভাত হইলে সমস্ত দিন জেজন নিষিদ্ধ, তজ্জন্ত ভোর থাকিতে আহার শেষ করিলাম।’ আমি মনে মনে হাসিলাম, ভাবিলাম, এ মন্দ উপবাস

নহে। একবার সন্ধ্যার পর 'রোজা' খোলা হইয়াছে, পুনরায় ভোরের সময় এইরূপ গুরুপাক দ্রব্য ভক্ষণ করা হইল, ইহাতে ১০ ঘণ্টা কেন, ২৪ ঘণ্টার মধ্যেও আহার করিবার প্রয়োজন হইবে না।

ইহুদী ও প্রাচীন খৃষ্টীয় সম্প্রদায়ের মধ্যে উপবাসপ্রথা প্রচলিত আছে। ইহুদীদিগের ধর্ম-গ্রন্থে লিখিত আছে যে, তাঁহাদের ধর্ম গুরু মোজেস্ (Moses) নিবিড় অরণ্যে চল্লিশ দিন অনশন-ব্রত অবলম্বন করিয়া ধর্ম-সাধনা করিয়াছিলেন। তাঁহারা তাঁহাদের পর্বাদি উপলক্ষে এখনও উপবাস করিয়া থাকেন।

বৌদ্ধেরাও তাঁহাদিগের ধর্মাত্মমোদিত দিবসে নিরশন-ব্রত পালন করিয়া থাকেন।

যাহা হউক, উপবাস ধর্ম-সাধনের অন্তর্কূল কি না, তাহা এস্থলে বিচার্য্য নহে। স্বাস্থ্যরক্ষা স্বত্বকে উপবাসের উপযোগিতা আছে কি না, তৎস্বত্বকে সংক্ষেপে আলোচনা করিব।

আম'ব প্রথম বক্তব্য এই যে, মানুষ যদি আজীবন পরিমিত-ভোজী হয়, শরীরপোষণের জন্য যে পরিমাণ বেজাতীয় খাদ্যের প্রয়োজন, তাহা যদি নিজের ওজনে গ্রহণ করে, তাহা হইলে তাহার উপবাস করিবার প্রয়োজন হয় না। প্রয়োজনাতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণই আমাদের স্বাস্থ্যভঙ্গের মূল কারণ। খাদ্যের এই অতিরিক্তাংশ দেহ-গুটির জন্য গৃহীত হয় না, উহা অন্ত্রমধ্যে থাকিয়া বিকার প্রাপ্ত হয়, এবং নানাবিধ বিষাক্ত পদার্থ (Toxins)

উৎপাদন করে । এই সকল বিষাক্ত পদার্থ রক্ত-স্রোতের সহিত মিশ্রিত হইয়া শরীরের সর্বত্র সঞ্চালিত হয় এবং শারীরিক সমস্ত যন্ত্রের মধ্যে পবেশ করিয়া উহাদিগের স্বাভাবিক শক্তির অপচয়, দৌরল্য এবং ক্রিয়ার ব্যাঘাত উৎপাদন করে । শিরঃপীড়া, যকৃৎের রোগ, অজীর্ণ, উদরাগ্নান, পেট-বেদনা, বমন, উদরাময়, জ্বর প্রভৃতি নানা রোগের একটি কারণ—অল্পের মধ্যে প্রয়োজনাত্মিক খাদ্যের বিকার । একপ অবস্থায় পুনরায় খাদ্য গ্রহণ করিলে উপরোক্ত বিষাক্ত পদার্থসমূহ শরীরের মধ্যে আরও অধিক পরিমাণে উৎপন্ন হয়, সুতরাং পূর্বেকথিত রোগগুলির লক্ষণ ক্রমশঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া পরিণামে অঙ্গশূল, মূত্রশূল, বহুমূত্র প্রভৃতি নানাবিধ দুঃসাধ্য রোগ বেহের মধ্যে আশ্রয় গ্রহণ করে । খাদ্যের এই অতিরিক্তাংশ ও তদুৎপন্ন বিষাক্ত দ্রব্য নাশ করিবার একমাত্র উপায়—উপবাস । আমরা আহার বিষয়ে যত সাবধানই হই না কেন, আমাদের বেবেচনায় যত অল্পপরিমাণ আহার গ্রহণ করি না কেন, আমরা অধিকাংশ সময় প্রয়োজনাত্মিক খাদ্য গ্রহণ করিয়া থাকি । অনেক স্থলে মোটের উপর খাদ্যের পরিমাণ অতিরিক্ত না হইলেও বিভিন্নজাতীয় খাদ্যের মাত্রা আমরা ঠিক রাখিতে পারি না । হয় ত ভাত, মিষ্টান্ন (শর্করাজাতীয় খাদ্য) অল্প খাইয়া ঘি মাখন (মাখনজাতীয় খাদ্য) অধিক গ্রহণ করি অথবা বাছ মৎস্য প্রভৃতি আমিষ-জাতীয় খাদ্য প্রয়োজনাত্মিক পরিমাণে গ্রহণ করিয়া অনিয়মের বশবর্তী হই । কোনও এক-

জাতীয় খাদ্য অতিরিক্ত পরিমাণে খাটলে তাহা পরিপাক না হইয়া উঠা হইতে বিভিন্ন দূষিত পদার্থ উৎপন্ন হয়, এবং বাত রোগ (Rheumatism, gout), পাথরী রোগ (Gravel), বহুমূত্র রোগ (Diabetes) প্রভৃতি নানাবিধ অঙ্গীর্ণ-ষটিত রোগ জন্মিয়া থাকে ।

উপবাস করিলে এই সকল দূষিত জ্বরের পরিমাণ দেহমধ্যে হ্রাস প্রাপ্ত না হইয়া, যাহা সঞ্চিত থাকে, তাহা ক্রমে ক্রমে দেহ হইতে নির্গত হইয়া যাইবার অবসর প্রাপ্ত হয় । আমি পূর্বে বলিয়াছি যে আমরা যে খাদ্য গ্রহণ করি, তাহা নিঃশ্বাস-গঠিত অক্সিজেন সংযোগে দেহমধ্যে মৃদুভাবে দগ্ধ হইয়া (slow combustion) ক্রমশঃ তাপ ও কাণ্ড্য করিবার শক্তি উৎপাদন করে । যদি উপবাস করা যায়, তাহা হইলে নূতন খাদ্যের অভাবে পূৰ্ণ দগ্ধিত খাদ্যাংশ ক্রমে ক্রমে দগ্ধ হইয়া নশ প্রাপ্ত হয়, সুতরাং তাহাদের অপকারিতা দূর হইয়া দেহ নির্মল ও কুস্তিযুক্ত হয় । দীর্ঘ-উপবাসে শরীর দুর্বল হইয়া পড়ে সত্য, কিন্তু দুই সপ্তাহ দিনের উপবাসে শরীর ক্রেনশূন্য হইয়া যথোচিত স্বচ্ছন্দত লাভ করিয়া থাকে ।

এক্ষণে জিজ্ঞাস্য এই যে, কতদিন মানুষ উপবাস সঙ্গ করিতে পারে ? এ বিষয়ে বর্তমান সময়ে মতের পরিবর্তন ঘটিয়াছে । পাশ্চাত্য চিকিৎসা-শাস্ত্রে উল্লিখিত আছে যে, মানুষ নিরন্তর উপবাস করিলে দশ বার দিন, এবং জল পান করিয়া শুদ্ধ আচার্য্য ত্যাগ করিলে এক মাস পর্য্যন্ত, কোনও রূপে বাঁচিয়া থাকিতে পারে ।

কিন্তু এই দীর্ঘ উপবাসের পর তাহার অবস্থা এরূপ শোচনীয় হয় যে, খাদ্যাদি গ্রহণ করিলেও অনেক সময়ে সে দুই এক দিনের অধিক বাঁচে না। প্রবল দুর্ভিক্ষের সময়ে এরূপ ঘটনার সমাবেশ বিরল নহে।

বয়স ও শরীরের অবস্থাভেদে অধিক বা অল্পদিন উপবাস সহ্য করিতে পারা যায়। বৃদ্ধ লোকেরা যুবা অপেক্ষা এবং যুবকগণ বালকদিগের অপেক্ষা অধিক দিন উপবাসের কষ্ট সহ্য করিতে পারে। স্থূলকায় ব্যক্তিগণ কুশ লোকের অপেক্ষা অধিক দিন পর্য্যন্ত উপবাস করিতে পারে। টেলারের (Taylor) মেডিক্যাল জুরিস্প্রুডেন্স (Medical Jurisprudence) উল্লেখ আছে যে, নিরন্তর উপবাসে মানুষ দশদিন পর্য্যন্ত বাঁচিতে পারে। তিনি আহার পুস্তকে এক জন প্রৌঢ় ব্যক্তির সম্বন্ধে বলিয়াছেন যে, সে মাঝে মাঝে এরূপ গাঢ় নিদ্রায় অভিভূত হইত যে, কিছুতেই তাহাকে জাগাইতে পারা যাইত না। একবার ঐ ব্যক্তি ৫ দিন ৫ রাত্রি উপর্যুপরি গাঢ় নিদ্রায় অভিভূত ছিল। এই দীর্ঘ সময়ের মধ্যে তাহাকে ১ ফোঁটা জল বা ১ কণা আহারীয় দ্রব্য গ্রহণ করাইতে পারা যায় নাই। এই সময়ে তাহার শৌচ প্রস্রাব বন্ধ থাকিত। যখন তাহার নিদ্রা ভাঙিত, তখন সে সহজ মানুষের মত ব্যবহার করিত এবং নিদ্রার পূর্ববর্তী সমস্ত ঘটনা তাহার মনে থাকিত।^{*} সচরাচর দুই বা তিন দিন ব্যাপিয়া এইরূপ গাঢ় নিদ্রা তাহাকে অভিভূত করিত।

ডাক্তার গাই (Guy) তাঁহার পুস্তকে একখানি জলমগ্ন জাহাজের বৃত্তান্ত লিখিয়াছেন। তিনি বলেন যে, ১৮ জন আরোহীর মধ্যে ১ জন মাত্র বিনা জল ও আহারে ১৮ দিন পর্য্যন্ত জীবিত ছিল। অবশ্য ইহাদিগকে ১৮ দিন সমুদ্রের উপর ঝড়, বৃষ্টি, রৌদ্র, বিষম শারীরিক ক্লেশ ও মানসিক উদ্বেগ সহ্য করিতে হইয়াছিল; তাহা না হইলে হয় ত আরও কেহ কেহ এতদিন নিরন্তর উপবাস সহ্য করিয়া বাঁচিয়া থাকিতে সমর্থ হইত। ডাক্তার লায়ন্ (Lyon) তাঁহার মেডিকেল জুরিসপ্রুডেন্সে লিখিয়া গিয়াছেন যে, এক জন পাগল শুদ্ধ জল পান করিয়া ৪৭ দিন বাঁচিয়াছিল এবং আর এক জন পাগল মাঝে মাঝে একটু নেবু রস ও জল খাইয়া ৬৪ দিন পর্য্যন্ত জীবিত ছিল।

আমেরিকার ডাক্তার ট্যানার তাঁহার নিজ দেহে উপবাসের পরীক্ষা করিয়াছিলেন। তিনি ৪০ দিন পর্য্যন্ত অনাহারে ছিলেন, কেবল মাঝে মাঝে প্রচুর জল পান করিতেন। দীর্ঘ উপবাসের জন্য তাঁহার স্বাস্থ্যের কোনও ক্ষতি হয় নাই। উপবাসের সময় কতকগুলি ডাক্তার দ্বারাও তাঁহার নিকট উপস্থিত থাকিয়া, তিনি গোপনে আহার করেন কি না, তাহা ধরিবার চেষ্টা করিয়াছিলেন, কিন্তু তাঁহারা ট্যানারকে কোনরূপ খাদ্যগ্রহণ করিতে দেখেন নাই। তথাপি তাঁহারা, মানুষ যে এত দীর্ঘকাল উপবাস করিতে পারে, তাহা বিশ্বাস করেন নাই। কিন্তু ইহাঙ্গ পর এমন অনেক প্রামাণিক ঘটনা জানা গিয়াছে, যাহাতে ট্যানারের

পরীক্ষার সত্যতা সম্বন্ধে সন্দেহান হইবার কোন কারণ দেখা যায় না।

পঞ্জাবের হরিদাস সাধুর ইতিবৃত্ত পাঠে অবগত হওয়া যায় যে, '৪০ দিবস পর্যন্ত মাটির নীচে নরশু উপবাস অবস্থায় আবদ্ধ থাকিয়াও তাহার জীবন নষ্ট হয় নাই।

‘মেডিকেল্ গেজেট্’ নামক পত্রিকায় নিম্নলিখিত ঘটনাটি প্রকাশিত হইয়াছিল :—

এক জন সুস্থকায় বৃদ্ধ ব্যক্তি ঘটনাক্রমে ১৩ দিন একটা কয়লার খনির মধ্যে আবদ্ধ ছিল। এই ১৩ দিন সে এককালীন অনাহারে ছিল। কেবল মাঝে মাঝে নিকটে যে কিয়ৎপরিমাণ পান্ন ছিল, তাহাই পান করিয়াছিল। যখন তাহাকে উদ্ধার করা হইল, তখন তাহার বেশ জ্ঞান ছিল। উদ্ধারকর্তাদগকে সে চিনিতে পারিয়াছিল ও তাহাদের নাম বলিয়াছিল। কিছু সে এত ক্লান্ত ও দুর্বল হইয়া পড়িয়াছিল যে, হাত দিয়া মুখে খাবার তুলিবার শক্তি তাহার ছিল না। যথোচিত সেবা ও শ্রমের পর সেই ব্যক্তি অপেক্ষাকৃত সুস্থ হইয়া বলিয়াছিল যে, প্রথম দুই দিন সে ক্ষুধার জন্ত বড় কষ্ট পাইয়াছিল। তাহার পর তাহার ক্ষুধা মোটেই ছিল না কিন্তু পিপাসার যন্ত্রণায় সে অস্থির হইয়াছিল। ১৩ দিনের মধ্যে ১ বার মাত্র তাহার দান্ত হইয়াছিল কিন্তু সে সহজ অবস্থায় তাহা মুক্ত ত্যাগ করিত।

চিকিৎসা ও সেবাপ্রণীয়া সম্বন্ধে সে ব্যক্তি তিন দিনের অধিক

বাচে নাই। তাহার পেট এত ভিতরে প্রবেশ করিয়াছিল এবং চামড়া এত পাতলা হইয়াছিল যে, পেটে হাত দিলেই তাহার শির-দাড়ার হাড়গুলি একে একে গণা বাইত। আমাদের দেশে দুর্ভিক্ষের সময়ে এরূপ শোচনীয় দৃশ্য অনেকেই প্রত্যক্ষ করিয়াছেন।

১৮৯০ খৃষ্টাব্দে আলেক্সান্ডার জ্যাঙ্ক নামক এক ব্যক্তি ৫০ দিন উপবাস করিয়াছিল। টেলারের মেডিকেল জুরিসপ্রুডেন্স নামক পুস্তকে এই বৃত্তান্ত বর্ণিত আছে। এই উপবাসের সময় তাহার দেহের ভার ১৭ সের কমিয়া গিয়াছিল। কিন্তু আশ্চর্যের বিষয় এই যে, যদিও তাহার শরীর শুষ্ক ও ক্লান্ত হইয়াছিল, তথাপি দৈর্ঘ্যে তাহার শরীর ১ ইঞ্চি বাড়িয়াছিল। তাহার একটা গুঁড়ো পেটেন্ট ঔষধ ছিল। মধ্যে মধ্যে সে সেই ঔষধ খাইত ও জল পান করিত। ৫০ দিনে সে দুই ছটাক মাত্র ঔষধ গ্রহণ করিয়াছিল। সে বলিত যে, তাহার ঔষধের অপূর্ণ ক্ষমতায় সে উপবাস সহ্য করিতে সমর্থ হইয়াছে। পূর্ণাঙ্গ দিন উপবাসের পর ১৯শে সেপ্টেম্বর বেলা ৪টার সময়ে সে ‘পারণা’ করিয়াছিল। প্রথম দুই এক দিন লঘু আহার করিয়া পরে সে, পূর্বে যেমন আহার করিত, সেইরূপ ভাবে আহার করিয়া সুস্থশরীরে ছিল।’

১৮৯০ সালে শাক্সি (Succi) নামক ইটালীবাসী এক ব্যক্তি ৪০ দিন উপবাস করিয়া সুস্থশরীরে ছিল। সে প্রচুর পরিমাণে জল পান করিত, এবং মধ্যে মধ্যে মাদিকন্দ্রব্য সেবন করিত।

রোগ-উপশমের জন্ত আয়ুর্বেদ-শাস্ত্রে লজ্বনের ব্যবস্থা করা হইয়াছে। লজ্বন অর্থে যে কেবল উপবাস, তাহা নহে। চরক-সংহিতায় উক্ত হইয়াছে যে, অগ্নিবেশের প্রশ্ন শ্রবণ করিয়া গুরু আত্রেয় উত্তর করিলেন যে, যাহা কিছু লঘুতাসম্পাদক, তাহাকেই লজ্বন কহে। যথা—

তদগ্নিবেশস্ত বচো নিশম্য গুরুব্রবীৎ ।

যৎকিঞ্চিল্লাঘবকরং দেহে তল্লজ্বনং শ্রুতম্ ॥

উপবাস লজ্বনের অন্তর্ভূত বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে, যথা—

চতুঃপ্রকারা সংশুদ্ধিঃ পিপাসা মারুতাতপো ।

পাচনান্যুপবাসাশ্চ ব্যায়ামশ্চেতি লজ্বনম্ ॥

আয়ুর্বেদ-গ্রন্থে জ্বর ও অন্ত্রাত্মক নানাবিধ রোগের উপশমের জন্ত লজ্বনের ব্যবস্থা করা হইয়াছে। লজ্বন সকল স্থলে এক-কালীন আহার-বিরহিত উপবাস অর্থে ব্যবহৃত হয় নাই; রোগে লঘু খাদ্য গ্রহণ করিলেও উহা লজ্বন নামে অভিহিত হইয়া থাকে। জ্বরবিশেষে প্রথম ৭ দিবস লজ্বন করিতে বলা হইয়াছে কিন্তু জ্বরের উপশম হইলেই শুষ্কত লঘু আহারের ব্যবস্থা করিয়াছেন, নচেৎ জ্বর বৃদ্ধি হইবার, এমন কি, অতিশয় ক্ষীণ হইয়া মরিয়া যাইবারও সম্ভাবনা। চরক বলিয়াছেন যে, রোগীর বলের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া উপবাস দ্বারা চিকিৎসা করিবে। আয়ুর্বেদশাস্ত্রকারেরা দীর্ঘ উপবাসের ব্যবস্থা কোথাও করিয়া যান নাই। কোন কোন জরে ৭ দিন লজ্বনের ব্যবস্থা করিয়াছেন বটে, কিন্তু

ভাঙ্গাতেও খাদ্য-গ্রহণ একেবারে নিষেধ করেন নাই । তাঁহারা
অতিলজ্বন দোষাবহ বলিয়া বর্ণনা করিয়াছেন, যথা—

পৰ্বভেদোহঙ্গমর্দশ্চ কাসঃ শোষো মুখস্ত চ ।

ক্ষুং প্রণাশোহরুচি তৃষ্ণা দৌৰ্বল্যাং শ্রোত্ৰনেত্রয়োঃ ॥

মনসঃ সন্মমোহতীক্ষ্ম মূৰ্জবাতস্তমো হৃদি ।

দেহাগ্নিবলনাশশ্চ লজ্বনেহতিকৃতে ভবেৎ ॥

পৰ্বভেদ, অঙ্গমর্দ, কাস, মুখশোষ, ক্ষুধানাশ, অরুচি, তৃষ্ণা,
শ্রোত্র ও নেত্রের দুৰ্বলতা, মনের ব্যাকুলতা, সৰ্বদা উজ্জ্বাত,
হৃদয়ের মোহ এবং দেহ ও অগ্নির বলক্ষয়—এই সকল অতি-
লজ্বনের ফল (চরক-সংহিতা—সুত্রস্থান) ।

তাঁহাদের মতে লজ্বনের উপকারিতা নিম্নলিখিত লক্ষণ দ্বারা
বুঝা যায় :—

বাতমূত্রপূরীষাণাং বিসর্গে গাত্ৰলজ্বনে ।

হৃদয়োদগারকণ্ডাস্তপ্তৌ তদ্রূপমে গতো ॥

স্বেদে জ্বাতে কণ্ঠো চৈব ক্ষুংপিপাসাহোদরে ।

কৃতং লজ্বনমাদেগ্ৰং নিকষ্যথে চান্তরাশ্বনি ॥

বাতমূত্রপূরীষের ত্যাগ হইলে, শরীরের লঘুতা হইলে, হৃদয়,
উদগার, কণ্ঠ ও মুখের বিস্তৃতি হইলে, তন্দ্রা ও ক্রম অপগত হইলে,
স্বেদ হইলে, কচি বোধ হইলে, ক্ষুংপিপাসা হইলে এবং অন্তরাশ্বা
সম্যক্ প্রকারে ব্যথাহীন হইলে লক্ষণ সম্যক্ হইয়াছে বলা হয়
(চরক-সংহিতা—সুত্রস্থান) ।

চিকিৎসক-সম্প্রদায়ের বাহিরের লোক এ সম্বন্ধে পরীক্ষা করিয়া ভিন্ন ভিন্ন পুস্তকে তাঁহাদের মত লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। কোনও কোনও চিকিৎসকও এ বিষয়ে তাঁহাদের অভিজ্ঞতার সমর্থন করিয়াছেন। সিনক্লেয়ার সাহেব তাঁহার Fasting Cure নামক পুস্তকে, তাঁহার নিজ দেহের উপর যে পরীক্ষা করিয়াছিলেন, তাহা এবং অত্যান্ত বিশ্বাসযোগ্য লোকের এ বিষয়ের পরীক্ষার ফল লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। তিনি বহুদিন নানা রোগ ভোগ করিয়া কোনও চিকিৎসার দ্বারা উপকার লাভ করিতে পারেন নাই। অবশেষে হতাশ হইয়া দীর্ঘ উপবাস গ্রহণ করিয়া একেবারে রোগ-মুক্ত হইয়া বৃদ্ধ বয়সে শরীর ও মনের সম্পূর্ণ স্বচ্ছন্দতা লাভ করিয়াছিলেন। তাঁহার অভিজ্ঞতা বিলাত ও আমেরিকার নানাবিধ সংবাদপত্র ও মাসিক পত্রিকায় প্রকাশিত হইবার পর অনেক রোগী তাঁহার মতের অনুসরণ করিয়া আরোগ্য লাভ করিয়াছে। তাঁহার “Fasting Cure” নামক পুস্তক পাঠ করিলে এ বিষয়ের বিশেষ বিবরণ জানিতে পারা যায়।

আমি যে দীর্ঘ-উপবাসের বিষয় বর্ণনা করিয়াছি, তাহা পাশ্চাত্য পণ্ডিতদিগের পরীক্ষা ও অভিজ্ঞতার উপর অবস্থিত। যেকোন পরিশ্রম ও ক্রেশ স্বীকার করিয়া পাশ্চাত্য পণ্ডিতেরা এ বিষয়ের তদন্ত করিয়াছেন, তাহাতে তাঁহাদের অভিজ্ঞতার উপর নির্ভর করিয়া হৃৎসান্থ্য রোগের প্রতীকারের জন্ত এই উপায় অবলম্বন করিলে কোনও ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা মনে হয় না। তবে আমি

স্বঃ দীর্ঘ উপবাসের পক্ষপাতী নহি। আমার বিশ্বাস যে, নিতান্ত প্রয়োজন না হইলে এককালীন তিন চারি দিনের অধিক উপবাস করিবার আবশ্যকতা নাই। যাহারা অজীর্ণ-ষটিত নানা-বিধ রোগ ভোগ করিয়া থাকেন, তাঁহারা যদি একাদশী, অমাবস্যা, পূর্ণিমা প্রভৃতি তিথি উপলক্ষে কেবল প্রচুর জল পান করিয়া আহার একেবারে পরিত্যাগ করেন, তাহা হইলে তাঁহাদের যথেষ্ট উপকার হইবার সম্ভাবনা।

সে দিন ব্রিটিশ্ মেডিকেল্ জর্ণালে (British Medical Journal) উপবাসদ্বারা বহুমূত্র রোগের চিকিৎসা সম্বন্ধে একটি সুন্দর প্রবন্ধ প্রকাশিত হইয়াছে। তন্মধ্যে, মাঝে মাঝে ৩৪ দিন উপবাস করিয়া, দীর্ঘকালব্যাপী বহুমূত্র রোগ সারিয়া গিয়াছে, এরূপ অনেক রোগীর বিবরণ দেওয়া হইয়াছে। এ দেশে বহুমূত্র রোগের যেরূপ প্রাবল্য, তাহাতে ইহার উপশমের জন্য নাতীদীর্ঘ উপবাস অবলম্বিত হইলে বিশেষ উপকার দর্শিবার সম্ভাবনা।

দ্বারবঙ্গের মাননীয় বর্তমান মহারাজ বাহাদুর কিছুদিন পূর্বে একবার ৫ দিন এবং তৎপরে ১৫ দিন উপবাস করিয়াছিলেন। প্রথমবারে উপবাসের সময় তিনি কেবল জল পান করিতেন, কোনরূপ আহাৰ্য্যদ্রব্য গ্রহণ করেন নাই। দ্বিতীয়বারে, জল পানের সহিত মধো মধো সামান্য পরিমাণ দুগ্ধপান করিতেন। তিনি লিখিয়াছেন যে, এই দুই বারের উপবাসে তাঁহার কিছুমাত্র কষ্ট

হয় নাই। কিছুদিন হইতে তাঁহার শ্রবণশক্তি একটু কমিয়া গিয়াছিল; দ্বিতীয়বার উপবাসের পর তিনি এ সম্বন্ধে বিশেষ উপকার লাভ করিয়াছেন। মহারাজ বাহাদুর বলেন যে, তাঁহার অভিজ্ঞতায় উপবাস দ্বারা শরীরের জড়তানাশ ও শক্তির বৃদ্ধি সাধন হয় এবং দূষিত পদার্থসমূহ শরীর হইতে নির্গত হইয়া যায়। তবে যাহাতে শরীর অত্যন্ত দুর্বল হইয়া না পড়ে, তদ্বিষয়ে লক্ষ্য রাখিয়া উপবাস করা উচিত।

কলিকাতার আর্মেনিয়ান কলিজিয়েট ইন্সুলের ভূতপূর্ব প্রধান শিক্ষক মিঃ উইটেনবর্গ বছরদিন বাতরোগে কষ্ট পাইয়া একেবারে শয্যাশায়ী হইয়াছিলেন। আমি শুনিয়াছি যে তিনি দীর্ঘ উপবাস-ব্রত অবলম্বন করিয়া এক্ষণে সম্পূর্ণ সুস্থ হইয়াছেন। তুই তিন সপ্তাহের উপবাস তাঁহার পক্ষে কিছুমাত্র কষ্টকর নহে। তিনি অনেক বার এইরূপ দীর্ঘ উপবাস করিয়াছেন এবং প্রয়োজন হইলে এখনও করিয়া থাকেন। উপবাসের সময় তিনি কেবল উষ্ণ জল পান করিয়া থাকেন। তিনি কলিকাতায় বাস করেন। ইচ্ছা করিলে যে কেহ তাঁহার নিকটে যাইয়া এ সম্বন্ধে তাঁহার অভিজ্ঞতা অবগত হইতে পারেন।

সিন্ধুয়ার বলেন যে, উপবাস করিলে প্রত্যহ প্রায় আধ সের করিয়া শরীরের ভারের লাঘবতা হয়। প্রথমতঃ চর্বি ও পরে মাংস প্রভৃতি অগ্রান্ত শারীরিক উপাদান ক্ষয় প্রাপ্ত হয়। যাহারা নিতান্ত স্থূলদেহ, তাঁহাদিগের স্থূলতা কমাইবার একমাত্র উপায়

উপবাস—ঔষধসেবনে স্থূলতার হ্রাস হয় না। স্থূল-দেহ ব্যক্তি অধিক দিন উপবাস করিলেও কোনও ক্ষতি হয় না; দেহসঞ্চিত শক্তি খাদ্যের পরিবর্তে শরীররক্ষার জন্ত ব্যয়িত হয়।

কতদিন উপবাস করিয়া প্রাণ ধারণ করা যাইতে পারে। তৎসম্বন্ধে সিন্‌ক্লেয়ার বলেন যে, তাঁহার অভিজ্ঞতায় ৩ মাস কাল পর্যন্ত মানুষ উপবাস সহ্য করিতে পারে। ৩০, ৪০ বা ৫০ দিনের উপবাস পালন করিয়া অনেক লোকেই নানা হৃৎস্পন্দ রোগ হইতে মুক্ত হইয়াছে। ৮, ১০, ১২ বা ১৫ দিনের উপবাস তাঁহার মতে সকলেই সহ্য করিতে পারে। তিনি নিজে ১২ দিন এবং তাঁহার স্ত্রী ১০ দিন একটানে উপবাস করিয়াছিলেন। তাহাদের উভয়েরই বৃদ্ধ বয়স এবং উভয়েই অজীর্ণ ও অজীর্ণ-বতিত নানা প্রকার ব্যাধিতে বহুকাল ব্যাপিয়া বিষম যন্ত্রণা ভোগ করিয়া আসিতেছিলেন। ইহার পরেও তাঁহারা মধ্যে মধ্যে ৫০ দিবসব্যাপী উপবাস কয়েক বার পালন করিয়াছিলেন। তিনি বলেন যে, তিনি ও তাঁহার স্ত্রী এই উপবাস-ব্রত সমাপ্তির পর এক্ষণে যেকোন শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ভোগ করিতেছেন, তাহা তাঁহারা সারা জীবনে কখনও উপভোগ করেন নাই।

সিন্‌ক্লেয়ার বলেন যে, দীর্ঘ অনশন-ব্রত গ্রহণ করিলে প্রথম ২০ দিন অভ্যাসবশতঃ প্রবল ক্ষুধায় কষ্ট পাইতে হয়। তিনি যে উপবাসের কথা বলিয়াছেন, তাহা নিরঙ্কুশ উপবাস নহে। তিনি এই সময়ে প্রচুরপরিমাণে জল পান করিতে উপদেশ দিয়াছেন।

শীতল জল অপেক্ষা উষ্ণ-জল-পান অধিক উপকারী বলিয়া নির্দেশ করিয়াছেন। জল পান দ্বারা দেহমধ্যে বহুদিনসঞ্চিত ক্লেশ-সমূহ নির্গত হইয়া যায়। তিনি এই সময়ে প্রত্যাহ গরম জলেব অর্দসের হইতে ৩ পোয়া জল) দ্বারা নিম্ন অস্ত্র ধৌত করিবার ব্যবস্থা (Enema) করিয়াছেন। উপবাসের সময় অধিক পরিশ্রমের কার্য্য করিতে নিষেধ করিয়াছেন। তবে তিনি বলেন যে প্রথম অবস্থায় ৪৫ মাইল পদব্রজে ভ্রমণ এবং অগ্ন্যাগ্নি দৈনিক কার্য্য সহজেই করিতে পারা যায়, তাহাতে কোনও ক্ষতি হয় না। উপবাস-আরম্ভের ২৩ দিন পরে ক্ষুধা একেবারেই থাকে না, শরীর স্বচ্ছন্দ ও লঘু বোধ হয়, এবং শরীরের ও মনের ক্ষুধা ক্রমশঃ বাড়িতে থাকে। অবশ্য শরীর ক্রমশঃ শুষ্ক হইতে থাকে, এবং ১০।১২ দিনের উপবাসে ৬৭ সের ওজন কমিয়া যায়। ইহাতে ভয় পাইবে : কোনও কারণ নাই। উপবাস ভঙ্গ করিয়া আহারগ্রহণের পর অতি শীঘ্র দেহের ভার পুনরায় বাড়িয়া যায়, অথচ শরীরে কোন রোগ বা গ্লানি থাকে না। উপবাসের সময় প্রত্যাহ শীতল বা ঈষৎ জলে স্নান করিবার উপদেশ দিয়াছেন।

তিনি বলেন যে, যদি কাহারও উপবাস করিয়া কোনও অনিষ্ট হইয়া থাকে, তবে তাহা তাহার ভ্রান্ত পূর্ব-সংস্কার ও মানসিক ভীতিজনিত। উপবাসের সময় শারীরিক দৌর্বল্য অনুভূত হইতে পারে, প্রমজ্জিত কর্ম্ম করিতে গেলে সহজেই

ক্লান্তি জন্মিবার সম্ভাবনা, নাড়ীর গতি ক্ষীণ, এমন কি, মিনিটে ৭০ বার (৮০ বার স্বাভাবিক) পর্য্যন্ত ইহার স্পন্দন হইতে পারে, কিন্তু এই সকল লক্ষণ দেখা গেলেও ভয় পাইবার কোনও কারণ নাই। তিনি বলেন যে, এই ভয়ের জন্ম অনেকে ২১ দিন উপবাস করিয়াই ছাড়িয়া দিয়াছেন—ইহাতে তাঁহারা উপবাসের যথোচিত সুফল প্রাপ্ত হন নাই। তাঁহার মতে, যাহারা দীর্ঘ উপবাস করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহারা এ সম্বন্ধে যে সকল পুস্তক আছে, তাহা যেন পূর্বে পাঠ করেন, এবং যাহারা দীর্ঘ উপবাস করিয়া অভিজ্ঞতা লাভ করিয়াছেন, তাঁহাদের নিকটে থাকিয়া এবং তাঁহাদের পরামর্শ লইয়া যেন এই কার্য্যে প্রথম প্রবৃত্ত হন।

উপবাস-ভঙ্গ সম্বন্ধে তিনি বলিয়াছেন যে, উপবাসের প্রথম ২১ দিন ক্ষুধার জ্বালা উপস্থিত হয়, কিন্তু তাহার পরেই ক্ষুধার সম্পূর্ণ নিবৃত্তি হইয়া যায়। তৎপরে যখন ক্ষুধা পুনরায় অনুভূত হইবে, তখনই উপবাস ভঙ্গ করা উচিত। কাহারও কাহারও ১০।১২ দিন উপবাসের পর ক্ষুধার উদ্রেক হয়, কাহারও তদপেক্ষা অধিক বা অল্প দিনের মধ্যে ক্ষুধাবোধ হয়। তিনি বলেন, ক্ষুধার পুনরুদ্রেকের পূর্বে উপবাস ভঙ্গ করিলে উপবাসের সুফল সম্পূর্ণভাবে আয়ত্ত করিতে পারা যায় না।

যাহারা এই পাশ্চাত্য পণ্ডিতদিগের উপবাস সম্বন্ধে মত ও অভিজ্ঞতা জানিতে বাসনা করেন, তাঁহারা পরুপুষ্ঠার উল্লিখিত পুস্তকগুলিতে এই বিষয়ের বিশদ বিবরণ দেখিতে পাইবেন :—

1. The Fasting Cure ... Upton Sinclair.
2. Fasting in the cure of
Disease ... Dr. L. B. Hazzard.
3. Perfect Health ... C. C. Haskell.
4. Fasting, Hydro-therapy
and Exercise ... Bernarr Macfadden.
5. Fasting, Vitality &
Nutrition ... Hereward Carington.

‘পারণা’র সময় অর্থাৎ উপবাস শেষ হইলে যখন আহার পুনঃ গ্রহণ করিতে হইবে, তখন বিশেষ সাবধান হওয়া কর্তব্য। সিন্কেয়ার বলেন যে, অল্প অল্প গরম দুগ্ধ পান করিয়া উপবাস ভঙ্গ করা উচিত। প্রথম ২৩ দিন শুদ্ধ দুগ্ধের উপর নির্ভর করিতে হইবে, পরে ক্রমে ক্রমে অত্যন্ত খাদ্য অল্পপরিমাণে গ্রহণ করা কর্তব্য। ঝাঁহাদের দুগ্ধ সহ্য হয় না, তাঁহাদের পক্ষে ২৩ দিন আগুর, নেবু প্রভৃতি ফলের রস প্রশস্ত। দীর্ঘ উপবাসের সময় পরিপাকযন্ত্রাদি একপ্রকার নিষ্ক্রিয় অবস্থায় থাকে; এই সময়ে আহারের মাত্রা অধিক হইলে বা দুপ্পাচ্য দ্রব্য ভক্ষণ করিলে, অন্ত্রশূল ও অত্যন্ত ক্লেদরোগ হইবার সম্ভাবনা।

সিন্কেয়ার বলেন যে, অজীর্ণঘটিত যে কোনও রোগ সর্দিজ্বর, শিরঃপীড়া, নানাবিধ বাতরোগ, বৃক্কভেদ পীড়া, মূত্ররোগ, শ্বাসরোগ, চর্মরোগ, কোষ্ঠ-কাঠিন্য, অর, অপস্মার প্রভৃতি নানাবিধ ব্যাধির উপবাস দ্বারা উপশম হইয়া থাকে এবং অনেক স্থলে

উহাদিগের এককালীন আরোগ্য সাধিত হয় । তবে এককালীন আরোগ্য সাধনের জন্য দীর্ঘ উপবাসের প্রয়োজন । তাঁহার মতে, যে কোনও বয়সে উপবাস-ব্রত অবলম্বন করিতে পুরা যায় এবং শরীর যতই দুর্বল হউক না কেন, বুঝিয়া উপবাস করিলে কোনও অনিষ্ট হয় না । ক্ষয় রোগে তিনি উপবাস করিতে নিষেধ করিয়াছেন । তবে ২১৪ জন ক্ষয়রোগী উপবাস করিয়া উপকার প্রাপ্ত হইয়াছে, এরূপ ঘটনাও তিনি পুস্তকে প্রকাশ করিয়াছেন । যাহারা রোগ-মুক্তির জন্য উপবাস অবলম্বন করিয়াছিলেন, সেইরূপ ১০৯ জন লোকের (স্ত্রী ও পুরুষ) নিকট হইতে তাঁহাদিগের অভিজ্ঞতা সম্বন্ধে পত্র পাইয়াছিলেন । ইহারা গড় পড়তায় প্রত্যেকে ৬ দিন উপবাস করিয়াছিলেন । ইহাদের মধ্যে ১০০ জন উপবাস দ্বারা বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হইয়া ছিলেন— বাকী ৯ জনের বিশেষ কোনও উপকার হয় নাই । এ স্থলে বলা কর্তব্য যে, এই শেষোক্ত ব্যক্তিদিগের মধ্যে অনেকেই ৩১৫ দিবসের অধিক উপবাস করিতে সমর্থ হন নাই ।

আমাদের দেশে হিন্দু বিধবাগণের প্রতি মাসে দুই দিন করিয়া উপবাসপালন সম্বন্ধে শাস্ত্রকারগণের যে বিধি আছে, তৎসম্বন্ধে অনেকের ধারণা এই যে, ঐ বিধি তাঁহাদের নিষ্ঠুরতার পরিচায়ক । কিন্তু উপবাসসম্বন্ধীয় গ্রন্থাদি পাঠ করিলে মনে হয় যে, প্রতিবাদী-গণের ঐ ধারণা স্থিরমুক্তির উপর প্রতিষ্ঠিত নহে । শাস্ত্র-রক্ষার জন্য অনেক সময়ে উপবাসের প্রয়োজন হইয়া থাকে । হিন্দু বিধবাগণ

অনেক বিষয়ে সংযম অভ্যাস করেন বলিয়া তাঁহাদের স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ থাকে । যে বিধির পালনে সংযম-অভ্যাস ও স্বাস্থ্য-রক্ষা হয়, তাহা কষ্টসাধ্য হইলেও, তাহার ব্যবস্থা শাস্ত্রকারগণের নিশ্চয়মতের পরিচায়ক নহে । আমাদের স্বাস্থ্যপালনের সকল বিধি শাস্ত্র-কারেরা ধর্ম-সাধনের সহিত যোগ করিয়া দিয়াছেন । পুরুষগণের পক্ষেও শাস্ত্রে উপবাসের বিধি আছে । তবে যদি তাঁহারা তাহা পালন না করেন, তাহা হইলে উক্ত ব্যবস্থাকে শাস্ত্রকারদিগের পক্ষপাতিত্বের পরিচায়ক বলা সম্ভব নহে । তবে এ কথা বলা যাইতে পারে যে, অসমর্থের পক্ষে বলপূর্ব্বক কোনও নিয়ম পালন করিতে বাধ্য করা সম্ভব নহে এবং উহা যে অনেক স্থলে অন্ধ সংস্কারানুবর্তিতার পরিচায়ক, তাহাতে সন্দেহ নাই । সংযমের প্রকৃত অর্থ বুঝিয়া বাঁহারা উপবাস করিবেন, তাঁহাদের পক্ষেই উহা পালনীয় । প্রত্যেক বিধি দেশকালপাত্র-বিবেচনায় প্রযুক্ত হইলে সর্ব্বথা সুফল প্রসব করে ।

পাশ্চাত্য পণ্ডিতেরা উপবাসের সময় যে অল্পখোত-করণের ব্যবস্থা নির্দেশ করিয়াছেন, উহা আমাদের দেশের পক্ষে নূতন নহে । যোগ-শাস্ত্রে দেহ, সাধনক্ষম ও শক্তি-সম্পন্ন করিবার জন্য, অল্পখোত ক্রিয়া উল্লিখিত হইয়াছে এবং এখনও কেহ কেহ উহা সম্পাদন করিতে সমর্থ । তবে যে উপায়ে উহা সম্পাদিত হইয়া থাকে, তাহা অপেক্ষা পাশ্চাত্য প্রণালী অতিশয় সহজ-সাধ্য, সুতরাং সর্ব্বথা আচরণীয় ।

আমিষ ও নিরামিষ ভোজন ।

আমিষ ও নিরামিষ ভোজন সম্বন্ধে একটা মতভেদ আবহমান কাল ব্যাপিয়া চলিত হইয়া আসিতেছে । অনেকে মাংস ভোজনের একুপ পক্ষপাতী যে তাঁহাদিগের মতে মাংস ভোজন বাতিরেকে স্বাস্থ্যরক্ষা ও দীর্ঘজীবন লাভ করা একেবারেই অসম্ভব । তাঁহারা বলেন যে পৃথিবীর সকল স্বল জাতিই মাংস ভোজন করিয়া থাকে এবং যে সকল জাতি মাংস ভোজন করে না, তাহাদের মধ্যে প্রকৃত বীর্য ও সাহসের অভাব দেখিতে পাওয়া যায় এবং তাহারা দুর্বল ও পরপদানত হইয়া থাকে । পরাধীন হিন্দু জাতির উদাহরণ দেখাইয়া মাংস ভোজন জাতির বাহুবল যে বুদ্ধি করে, তাঁহারা তাহার প্রমাণের চেষ্টা করিয়া থাকেন । আমি এই বলভুক্ত কোন লোকের মুখে এমন অদ্ভুত কথা শুনিয়াছি যে কুক্ষণে বুদ্ধদেব ভারতবর্ষে অহিংসাধর্ম প্রচার করিয়া জাতীয় স্বাধীনতার মূলে কুঠারাসাত করিয়া গিয়াছেন ।

পুনশ্চ বাহারা নিরামিষ ভোজনের নিতান্ত পক্ষপাতী, তাহাদের মতে মাংস ভোজন মানবজাতির যাবতীয় অনিষ্টের কারণ । তাঁহারা বলেন যে মাংস-ভোজন যাবতীয় ব্যাধির উৎপত্তি-হেতু । মাংস ভোজনে মানুষের কাম, ক্রোধ, দ্বেষ, হিংসা, প্রভৃতি কুপ্রবৃত্তি

প্রশ্রয় প্রাপ্ত হয়, সুতরাং সমাজে অধর্মাচারী ও দুর্কর্মকারী লোকের সংখ্যা বৃদ্ধি হয়।

আমরা এই উভয় পক্ষের কোন পক্ষেরই মত অত্রান্ত বলিয়া স্বীকার করি না। তবে যাহারা বলেন যে মাংস ভোজন না করিলে পূর্ণ স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভ করা যায় না, আমরা তাঁহাদিগের মতের পোষকতা করি না। অবশ্য মাংসের মধ্যে যে ছানাজাতীয় উপাদান বিদ্যমান আছে, তাহা যথাপ্রয়োজন পরিমাণে গ্রহণ না করিলে স্বাস্থ্য-ভঙ্গ হয় এবং শরীর দুর্বল হইয়া পড়ে। কিন্তু আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে এই জাতীয় উপাদান আমরা হৃৎ, ছানা, ডাল, রুটি প্রভৃতি খাদ্যদ্রব্য হইতে যথোচিত পরিমাণে প্রাপ্ত হইতে পারি; সুতরাং মাছ বা মাংসের পরিবর্তে এই সকল দ্রব্য ভক্ষণ করিলে আমাদের স্বাস্থ্যহানি হইবার কিছুমাত্র আশঙ্কা নাই। আমাদের হিন্দুগৃহে বিধবার নিরামিষভোজী। আমরা দেখিতে পাই যে তাঁহারা সংসারের সকল প্রকার পরিশ্রমের কার্য অকাতরে সম্পন্ন করিয়া অনেকানেক সম্ভাব্য অপেক্ষা সুস্থদেহ ও দীর্ঘজীবন লাভ করিয়া থাকেন। এই ভারতবর্ষে এমন অনেক জাতি আছে, যাহারা পুরুষানুক্রমে কখন মাছ মাংস ভোজন করে না। মহারাষ্ট্রীয় ব্রাহ্মণগণ, ঝাড়োয়ারি ও জৈন সম্প্রদায়, উত্তর-পশ্চিম ও মাদ্রাজের ব্রাহ্মণগণ একেবারেই অমিষ ভোজনে বিরত। আমরা বাঙ্গালী জাতি অমিষভোজী হইয়াও সাহস, বল, এবং ক্রেশ-সহিষ্ণুতাতে কোন প্রকারেই উহা-

দিগের সমকক্ষ নহি। আমাদিগের ভারতীয় সৈন্তদলের মধ্যে বিস্তর নিরামিষভোজী সিপাহী আছে, এবং যে সকল সিপাহীরা আমিষভোজী, তাহাদিগেরও পাল পার্বণে মাংস খাইবার সুবিধা হয়, কারণ তাহাদিগের বেতন সামান্য মাত্র। ডাল, রুটী ও ঘৃতই তাহাদিগের প্রাত্যহিক আহার। “সরকার” হইতে তাহারা মাংস পায় না। গোরা সৈন্তদিগকে প্রত্যহ নিয়মিত রূপে মাংস দিবার বন্দোবস্ত আছে। একজন উচ্চপদস্থ সমরবিভাগের ইংরাজ কর্মচারী একবার কথায় কথায় আমাকে বলিয়াছিলেন যে সৈনিকজনোচিত পরিশ্রমের কার্য্যে এবং রণক্ষেত্রে সাহস ও বীরত্ব প্রদর্শন সম্বন্ধে সিপাহী সৈন্য কোন অংশেই গোরা সৈন্য অপেক্ষা হীন নহে। একথা লর্ড রবার্টস্ প্রভৃতি প্রধান প্রধান ইংরাজ সৈন্যাধ্যক্ষ পুরুষেরাও একবাক্যে স্বীকার করিয়া গিয়াছেন। কোন জাতির স্বাধীন বা পরাধীন হওয়া কেবলমাত্র আহারের উপর নির্ভর করে না; তাহা যদি হইত, তাহা হইলে বাঙ্গালীর ন্যায় অন্ন ও মৎস্যভোজী ক্ষুদ্রকায় জাপানদেশবাসীগণ, মাংসভোজী বিশালদেহ কষজাতিকে কি স্থল-যুদ্ধ, কি নৌ-যুদ্ধ, কিছূতেই পরাজয় করিতে সমর্থ হইত না। তাহা হইলে আমিষ-ভোজী সুসভ্য গ্রীক ও রোমকগণ অসভ্য গণ্দিগের অথবা ভারতবাসী মুসলমানজাতি অপর জাতির অধীনতা-শৃঙ্খলে আবদ্ধ হইত না। কি বীরত্ব, কি সাহস, কি ক্রেশ-সহিষ্ণুতা, কি দীর্ঘজীবন, ইহার কোনটাই মাংসভোজীদিগের এক-

চেটিয়া নহে ; নিরামিষভোজীরাও ইহাদিগের সকলগুলির তুল্য অধিকারী ।

বর্তমান সময়ে ইউরোপে সৈনিক বিভাগে এবং ব্যায়াম-ক্রীড়া-স্থলে এসম্বন্ধে যে সকল পরীক্ষা হইয়া গিয়াছে, তদ্বারা প্রতিপন্ন হইয়াছে যে দীর্ঘকালব্যাপী গুরুতর পরিশ্রমের কার্যের জ্ঞান শরীরাত্মীয় খাদ্য মাংসজাতীয় খাদ্য অপেক্ষা অনেক গুণে শ্রেষ্ঠ । জন্মনিতে কোন সময়ে বহুদূর পদব্রজে ভ্রমণ করিবার সময়ে ক্ষতকগুলি লোককে চিনি-ঘটিত খাদ্য, অপর কতকগুলিকে মাংস এবং অবশিষ্ট লোকদিগকে মদ্য পান করিতে দেওয়া হইয়াছিল । পরে দেখা গেল যে বাহারা চিনি খাইয়াছিল, তাহারা সকলেই সেই দীর্ঘ পথ অতিক্রম করিতে সমর্থ হইয়াছিল । যাহারা মাংস ভক্ষণ করিয়াছিল, তাহাদিগের মধ্যে দুই চারি জন ব্যতীত অপর সকলে যথা সময়ে গন্তব্য স্থানে পৌঁছিতে পারে নাই । যাহারা মদ্য পান করিয়াছিল, তাহারা অধিক পথ অতিক্রম করিতে না করিতেই বিশ্রাম-স্থল লাভ করিতে বাধ্য হইয়াছিল । ইউরোপের অনেক স্থলে কুচ (March) করিবার সময়ে সৈন্যদিগকে চকোলেট্ (Chocolate) প্রভৃতি চিনি-ঘটিত পদার্থ রসন রূপে বিতরণ করা হয় ; ইহা ভক্ষণ করিয়া তাহারা বহুপথ অতিক্রম করিতে ক্লেশ-বোধ করে না । ব্যায়াম-ক্রীড়ায় যাহারা বিশেষ পারদর্শী, তাহাদিগকে মাখন ও শরীরাত্মীয় খাদ্য অধিক পরিমাণে ভক্ষণ করিতে দেখা যায় ।

সিংহ ব্যাঘ্রাদির দৃষ্টান্ত দিয়া অনেকে বলেন যে মাংস-ভোজনেই শরীরে অমিত বলের সঞ্চয় হয় এবং কার্যে ক্ষিপ্ৰকারিতা জন্মে । অবশ্য একথা স্বীকার্য্য যে সিংহ, ব্যাঘ্র প্রভৃতি মাংসাশী জন্তু অত্যন্ত বলশালী ও ক্ষিপ্ৰগামী ; অনায়াসে বড় বড় গরু মহিষকে পৃষ্ঠে বহন করিয়া লইয়া যাইতে পারে । কিন্তু দীৰ্ঘকালব্যাপী গুরুতর পরিশ্রমের কার্য্যে সিংহ বা ব্যাঘ্র, হস্তী, উষ্ট্র বা ঘোটকের সমতুল্য নহে । হস্তী, উষ্ট্র ও ঘোটক সকলগুলিই উদ্ভিদোজী জন্তু । ইহাদিগের মত পরিশ্রমসহ কষ্টসহিষ্ণু জন্তু আর দেখিতে পাওয়া যায় না । হস্তী অতি দুর্ব্বল ভার বহন করিতে সক্ষম ; ঘোটক ব্যাঘ্রের ত্রায় ২০।২৫ হাত এককালে লাফাইতে পারে না বটে, কিন্তু আরোহীকে পৃষ্ঠে লইয়া ১০।১৫ ক্রোশ সমগতিতে অক্রেশে দৌড়াইয়া যায় । মরুস্থলে ভারবাহী উষ্ট্রের ক্রেশ-সহিষ্ণুতার বিষয় কাহারও অবিদিত নাই । ব্যাঘ্র বা সিংহের পক্ষে এরূপ দীৰ্ঘকালব্যাপী পরিশ্রমের কার্য্য এক প্রকার হুঃসাধ্য । আর যাহারা মনে করেন যে ব্যাঘ্র বা সিংহ মাংস ভক্ষণ করিয়াই বহুদূর লাফাইতে পারে, তাহারা ভুলিয়া যান যে উদ্ভিদোজী বানর বা হরিণ সুদূর লক্ষপ্রদানে নিতান্ত অপারগ নহে ।

খাদ্যের সহিত মাতৃষের প্রকৃতি ও প্রবৃত্তির কোন বনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে কি না, তাহা নিঃসন্দেহরূপে প্রমাণ করা সুকঠিন । অনেকের বিশ্বাস (আমাদিগের প্রাচীন ঋষিদিগেরও এই মত)

যে মাংস প্রভৃতি তেজস্কর পদার্থের আহারে স্বভাব উগ্র হয় এবং রিপু সকল উত্তেজিত হইয়া থাকে । মাংসাশী জন্তু এবং মাংস-ভোজী জাতিদিগের প্রতি লক্ষ্য করিলে এই ধারণা একেবারে অমূলক বলিয়া মনে হয় না । কোন কোন ইউরোপীয় শরীরতত্ত্ববিদ পণ্ডিতও এই মতের সমর্থন করিয়াছেন ।*

আর্য্যঋষিগণ আমিষ-পদার্থ তামসিক আহাররূপে নির্দেশ করিয়া স্ত্রানাদ্যেযী ব্রাহ্মণের পক্ষে উহা একেবারেই নিষেধ করিয়া গিয়াছেন । ব্রহ্মচর্য্যধারিণী হিন্দু বিধবার আমিষ ভক্ষণ একেবারেই নিষিদ্ধ । তবে নিরামিষ ভোজন করিলেই যে নিরীহ স্বভাব

* "The presence of much meat in the diet seems to act as an exciter of animal passions and an eminent authority (Clouston) has advised that in the treatment of cases (insanity) in which such propensities require to be kept in check, one should avoid flesh, as the incarnation of rampant uncontrollable forces."

"The nature of extractives present (in meat) may perhaps have some influence on general metabolism. Dr. Smith (on "Food") tells us that Kean, the famous actor, used to adopt the kind of meat he ate to the part he had to play, choosing pork for tyrants, beef for murderers, and mutton for lovers. This may seem far-fetched, but it may indicate that there are subtle differences in the different kinds of meat which chemistry does not enable us to detect, but which are yet not without influence upon the body."

Hutchinson on "Food and Dietetics."

এবং ইন্দ্রিয়জয়ী হইবে, তাহার কোন অর্থ নাই। ভল্লুক, বন্য মহিষ, গণ্ডার, বন-মামুষ প্রভৃতি কোপনস্বভাব হিংস্র বন্য পশুও কেবলমাত্র উদ্ভিদ ভোজন করিয়া থাকে। কত বৈষ্ণব আখ্যাধারী বকধার্মিককে হবিষ্যন্ন ভক্ষণ করিয়া ইন্দ্রিয়-পরতন্ত্রতার পর্য্যাক্ষা প্রদর্শন করিতে দেখা যায়। স্বভাব-চরিত্র, শিক্ষা ও সংসর্গের উপর যত অধিক নির্ভর করে, খাদ্যের উপর তদ্রূপ নহে। তবে যতদূর দেখিতে পাওয়া যায়, অপরিমিত মাংস ভোজনে নানারূপ রিপু-দোষ ঘটিবার সম্ভাবনা। ইহা অবশ্য স্বীকার্য্য যে অল্প পরিমাণ মাংস নিত্য ভোজন করিলেও প্রকৃতি এবং প্রবৃত্তির কোনরূপ বৈলক্ষণ্য দৃষ্টিগোচর হয় না।

অনেকে বলেন যে মাংস সহজে পরিপাক হয়, ডাল প্রভৃতি সংস্কারাত্মক উদ্ভিজ্জ খাদ্য অতিশয় দুস্পাচ্য। একথা আমরা একটা সাধারণ সত্য বলিয়া স্বীকার করি না। খাদ্য পরিপাক হওয়া অনেক সময়ে অভ্যাসের উপর নির্ভর করে। অধিক পরিমাণ ডাল খাইলে পরিপাকের ব্যাঘাত হইবার সম্ভাবনা, কিন্তু যাহাদের ডাল ভাত বা ডাল রুটি ভোজন করা অভ্যাস, তাহাদের যথাপরিমাণ ডাল খাইয়া পরিপাক করিতে কোন কষ্ট হয় না। তাহার মাংস ভোজনে অভ্যস্ত, তাহাদের পক্ষে ডাল যেমন দুস্পাচ্য হয়, তেমনই যাহারা ডাল ভাত বা ডাল রুটি খাইয়া থাকে, তাহারা প্রত্যহ মাংস খাইলে তাহাদিগেরও পরিপাকের ব্যাঘাত

জন্মে । বিশেষতঃ অনেকে অনুমান করেন যে পুরুষাত্মক্রেমে ডাল রুটি খাইবার নিমিত্ত তাহাদের পরিপাকবজ্রাদি একরূপ ভাবে গঠিত হয় যে তাহাদের সহজে উক্ত খাদ্য পরিপাক করিবার ক্ষমতা জন্মে । এই অনুমান নিতান্ত ভিত্তিশূন্য বলিয়া বোধ হয় না ।

মিতব্যয়িতা হিসাবেও এদেশে নিরামিষ ভোজন আমিষ ভোজন অপেক্ষা প্রশস্ত । মাছ, মাংস প্রভৃতি আমিষ খাদ্য নিরামিষ খাদ্য অপেক্ষা হুমূল্য* এবং ভারতবর্ষের ন্যায় গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে উহারা শীঘ্রই বিকৃত হইয়া যায় ; উহাদিগকে ২৪ দিন রাখিয়া খাইবার উপায় নাই । এদেশের অধিকাংশ লোকের অবস্থা সচ্ছল নহে ; মাংস-ভোজন এদেশের সাধারণ হিন্দুর মধ্যে প্রচলিত হইলে তাহাদিগের সাংসারিক ব্যয় সঙ্কুলান হওয়া হুঃসাধ্য হইয়া উঠিবে । সামান্য বায়ে তাহারা ডাল ভাত পেট পূরিয়া খাইতে পারা কিন্তু মাংসের ব্যবস্থা করিতে হইলে শাস্ত্র-নিষিদ্ধ মাংস-ব্যতীত তাহাদের অন্য মাংস সংগ্রহ করিবার উপায় নাই । হিন্দু সমাজে যিনি একরূপ ব্যবস্থা প্রচলনের উপদেশ দিবেন, বাতুলালয়ই তাহার বাসের উপযুক্ত স্থান । সংসারে রান্না ভাত ডাল বৈশী থাকিলে পরদিন উহার ব্যবহার চলিতে পারে ; দুই দিনের

* "From an economic point of view, meat is a dear food. This holds good whether one regards meat merely as a yielder of energy, or as a source of building material."

পাস্তা ভাত ও এদেশের অনেক গরীব লোক খাইয়া থাকে, তাহাতে তাহাদের শরীর অস্থস্থ হয় না। কিন্তু মাংস বাড়তি হইলে উহাকে কেলিয়া দিতেই হইবে ; গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে “বাসি” মাংস ভোজন অনেক সময়ে সমূহ বিপদের কারণ হইয়া থাকে ।

আমিষভোজীগণ মাংস নির্বাচন সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান না হইলে অনেক সময়ে তাহাদিগের নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা ; নিরামিষভোজীগণ একরূপ বিপদ হইতে এক প্রকার মুক্ত । গো-মাংস, মেষ-মাংস ও শূকরের মাংসের মধ্যে অনেক সময়ে বক্ষারোগের এবং নানাবিধ উৎকট ক্রমি রোগের বীজ লুক্কায়িত থাকে । একরূপ মাংস সুসিদ্ধ না হইলে এই সকল রোগের বীজ ধ্বংস প্রাপ্ত হয় না, অথচ মাংস বেশী সিদ্ধ হইলে উহা অপেক্ষাকৃত গুরুপাক হয় বলিয়া অনেকে সম্পূর্ণ সিদ্ধ মাংস ভক্ষণ করেন না। সুতরাং রোগ-বীজ-সংশ্লিষ্ট মাংস ভোজনে শরীরে এই সকল দুঃসাধ্য রোগের প্রাদুর্ভাব হইয়া থাকে । মাংস শুদ্ধ চক্ষে দেখিয়া উহা দোষস্থ কি না, তাহা অনেক সময়ে স্থির করিতে পারা যায় না। যতদূর জানা আছে, ছাগ-মাংসের মধ্যে বক্ষা-রোগের বীজ থাকিতে দেখা যায় না।

মাংসের মধ্যে ক্রিমি কীটাদির বীজ না থাকিলেও অনেক সময়ে কতকগুলি বিষাক্ত পদার্থ (Ptomaines) তন্মধ্যে আপনাপনি উৎপন্ন হয় ; একরূপ মাংস ভোজন করিলে ওলাউঠার ন্যায় রোগ উৎপন্ন হইয়া অকাল-মৃত্যু সংঘটিত হয়। এতদ্বির

মাংসাদি খাদ্যের মধ্যে উক্ত জন্তুদিগের শরীরজাত বিবিধ দূষিত পদার্থ (Excrementitious matters) অস্বাভিক পরিমাণে বিদ্যমান থাকে এবং উহাদিগকে পৃথক্ করিয়া মাংস আহার করিবার উপায় নাই। একরূপ দূষিত পদার্থ ফল, মূল, শস্য প্রভৃতি কোন উদ্ভিজ্জ দ্রব্যের মধ্যে থাকে না। সুতরাং যাহারা মাংস ভক্ষণ করেন না, তাহারা এই সকল বিপদের হস্ত হইতে অব্যাহতি লাভ করিয়া থাকেন।

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধেও নিরামিষ ভোজন আমিষ ভোজন অপেক্ষা শ্রেষ্ঠস্থান অধিকার করিবার উপযুক্ত। যাহারা মাংস ভোজন করেন, তাহাদের রন্ধনশালায় পাখীর পালক, হত জন্তুদিগের অস্থাদি, ছাল, চর্বি, রক্ত, হাড় ইত্যাদি চক্ষুর অশ্রীতিকর পদার্থ চতুর্দিকে বিক্ষিপ্ত থাকে এবং অল্পক্ষণের মধ্যেই বিকৃত হইয়া বায়ুকে দূষিত করে। নিরামিষ-ভোজীর রন্ধনশালায় তরকারির খোসা দুইদিন পড়িয়া থাকিলেও দর্শন বা ভ্রাণেন্দ্রিয়ের বিশেষ বিরক্তি উৎপাদন করে না। মাছ মাংস পচিলে বেকরূপ দুর্গন্ধ নির্গত হয়, সাধারণতঃ উদ্ভিজ্জ পদার্থ বিকৃত হইয়া তদ্রূপ পুতিগন্ধ উৎপাদন করে না। এ সম্বন্ধে একজন ইংরাজ গ্রন্থকার বেকরূপ মনোহারিণী ভাষায় তাহার অভিমত প্রকাশ করিয়াছেন, তাহা এস্থলে উদ্ধৃত করিবার লোভ সম্বরণ করিতে পারিলাম না।—

“The unperverted tastes of every animal point with unerring certainty to its natural diet.” Wherever a decaying

carcass taints the air, there will be found the foul creatures that feast on carrion—the hog, the hyena, the wolf, the crow, the buzzard, the vulture. Worms and insects finish the feast. The lion and tiger revel in the warm blood of animals they have just slain, but turn away from the carrion."

"Now, what are the natural tastes and attractions of man in respect to food? Reader, you shall be my judge. Let me take you by the hand and lead you into this garden. It shall be, if you please, the Garden of Eden. Trees loaded with fruits are around you—vines bending with luscious grapes, beds filled with melons. Here are apples, pears, peaches, plums, nectarines, grapes, figs, oranges, bananas, straw-berries, rasp-berries, and more than I can count. Here also are esculent roots and nutritious seeds, fields of waving grain or golden maize, potatoes, beets, turnips. The air is filled with delicious odours; every object is full of beauty. Happy children are gathering fruits or plucking flowers. All round are life and harmony, sweetness and purity, peace and happiness. The farm, the garden, the orchard, the vineyard, are full of beautiful associations, and not one object, if it properly belongs there, is offensive to the most refined taste."

- "Now let us look upon another picture. A fœtid sickening odour fills the air; shrieks and moans of agony salute you; the gutters run full of blood, but you must enter. A raging bull, with his frenzied eye glaring upon his murderers, is dragged up with horrid bellowing; a dull blow falls upon his skull, and the blood gushes from his throat. The strong,

honest ox, who has toiled all his life for man, is murdered. The timid sheep, with painful bleatings, now feels the knife at his throat, and gasps away its innocent life. Calves, torn from their mothers, are hung up by their feet, their veins opened, and allowed to slowly bleed to death, that the veal may be white, drained of its blood, and tender from the long death-agonies. Around you are the opened carcasses of these, your fellow-creatures and your friends—the floor is covered with their blood and entrails.”

“What sense is gratified by such a scene as this? Is it beautiful to the sight, pleasant to the ear, grateful to the smell, or does it awaken any calm or happy feelings?”

“If a man wishes to take a walk with one he loves, would he go to a garden, or a slaughter-house? If he wishes to send her a present, would it be a basket of fruits, or a string of sausages?”

“Man loves the vegetable world, and finds it full of beauty and attraction and gratification, because it is his. His nature is adopted to it; it is adopted to all his wants, and all his natural desires. It is not so with carnivorous and carrion animals. What cares the lion, or tiger, or wolf, or hyena, or buzzard, for orange groves and fig trees, orchards and vines, fields of waving corn, or granaries with their rich winter-stores?”

“Flesh-eating physiologists and physicians have contended on the necessity, if not the beauty, of eating animal food, but all experience, all science and all philosophy are arrayed against them. At this moment and in all past time, nine-tenths of the whole human race have lived on a vegetable diet

either eating no flesh, or making it the rare exception. The great mass of the labour of the world is done on a vegetable diet. In Japan, China, the whole East Indies, Persia, Turkey, all Europe save the sea coasts, all Africa, and Central America, flesh is seldom or never eaten by the poor, and over much of this territory, not even by the rich. The finest forms, the best teeth, the strongest muscles, the most active limbs in the world, are fed on a purely vegetable diet. While with regard to intellectual and moral development, it is a curious and interesting fact that there can scarcely be mentioned a great philosopher or poet of ancient or modern times who has not given his testimony, either in his opinions or his practice, in favour of a vegetarian diet."

ইহার সংক্ষিপ্ত মর্থ ইংরাজী অনভিজ্ঞ পাঠক পাঠিকার অবগতির জন্ত ভাষায় প্রকাশ করিলাম :—

• " প্রাণীরা প্রকৃতি-প্রদত্ত প্রবৃত্তি অনুসারেই খাদ্য নির্বাচন করিয়া থাকে । যদি কোথাও গুলিত পুতিগন্ধময় মৃতদেহ পতিত থাকে, তথায় আমরা নিমেষ মধ্যে গধিনী, শকুনি, শূগল প্রভৃতি মাংসাশী জীবগণের তাণ্ডব নৃত্য দেখিতে পাই । তাহা দিগের বাহা কিছু ভোজনাবশিষ্ট থাকে, কৃষি কীটের দ্বারা তাহার সম্ভাবহার হইয়া থাকে । সিংহ ব্যাঘ্রাদি মাংসাশী প্রাণী সদ্যহত জীবের রক্ত পান করিতে নিতান্ত লোলুপ ; গুলিত মৃতদেহ স্পর্শ করিতে তাহারা ঘৃণা বোধ করে । খাদ্য সম্বন্ধে মনুষ্যের স্বাভাবিক প্রবৃত্তি কি, তাহাই এক্ষণে আমাদের আলোচনার বিষয় "

“ পাঠক, চলুন দেখি, আমরা একটু অগ্রসর হইয়া কোন মাংস-বিক্রেতার দোকানে অথবা বড় একটা কসাইখানায় প্রবেশ করি। যুগকাঠে বদ্ধ, আসন্ন মৃত্যুভয়ে কম্পিত-দেহ শত শত নিরীহ প্রাণীর অশ্রুপূর্ণ বিবর্ণ মুখমণ্ডল কি নিদারুণ দৃশ্যই আমাদের নয়নের সমক্ষে উপস্থাপন করিবে ! কি হৃদয়বিদারক মৃত্যু-বহুগার ভীষণ ধ্বনি আমাদের কণ্ঠকূহরে প্রবেশ করিবে ! চতুর্দিকে বিক্ষিপ্ত রক্ত, মাংস প্রভৃতি পদার্থ বিকৃত হইয়া কি ভয়ানক পুতিগন্ধই নাসিকার মধ্যে প্রবেশ করিবে ! পয়ঃপ্রণালী প্রবাহিত অবিরাম রক্তস্রোত হৃদয়ের কোমল প্রবৃত্তিগুলির উপর কি নিদারুণ অস্বস্তি আঘাত করিবে ! ”

“ এক্ষণে, প্রিয় পাঠকপাঠিকা, আসুন, আমরা ঐ বাগানে প্রবেশ করি। দেখুন দেখি, রসনার তৃপ্তিকর কল ও নয়নাভিরাম পুষ্প স্নেহোদ্ভিত কত সুন্দর বৃক্ষরাজি তথায় বিরাজ করিতেছে ; তাহাদের স্রগন্ধে চতুর্দিক পরিপূর্ণ হইয়া রহিয়াছে। কত সুন্দর বিহঙ্গ স্তম্ভিত ফলের লোভে বাগানে আসিয়া বৃক্ষশাখায় বসিয়া স্তল্ললিত সঙ্গীতে কণ্ঠকূহরের তৃপ্তিসাধন করিতেছে। কত সুন্দর বালকবালিকা সরল ও মধুর হাস্তে প্রাণমন বিমোহিত করিয়া পুষ্প চয়ন ও ফল সংগ্রহ করিতে নিযুক্ত রহিয়াছে। আবার ঐ বাগানের পার্শ্বে দৃষ্টিপাত করুন, কেমন এক শ্রামল শতক্ষেত্র মুহুমন্দ বায়ুভরে আন্দোলিত হইয়া, তরঙ্গের উপর তরঙ্গ তুলিয়া, নয়ন ও মনের অনির্কচনীয় প্রীতি সম্পাদন করিতেছে। ”

“পাঠক, একবার এই দুই স্থলের প্রভেদ মনে মনে চিন্তা করিয়া দেখুন, তাহা হইলেই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও চিন্তের প্রকৃষ্টতা সম্পাদন সম্বন্ধে উভয়ের পার্থক্য সহজেই বোধগম্য হইবে। যদি আপনার প্রিয়জনের হাত ধরিয়া ভ্রমণে বাহির হইবেন, তাহা হইলে এই দুই স্থানের মধ্যে কোন্ স্থানে তাহাকে লইয়া যাইতে আপনার ইচ্ছা হইবে? যদি প্রিয়জনকে কোন উপহার দিতে ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে তাহাকে ফল-পুষ্প-শ্রমজিত একটা ডালি পাঠাইতে ইচ্ছা করিবেন, অথবা এক খণ্ড দ্রব্য মাংস পাঠাইতে আপনার প্রবৃত্তি হইবে?”

“কতকগুলি মাংসপ্রিয় চিকিৎসক ও শারীর-বিজ্ঞান-বিদ পণ্ডিতদিগের মতে আমাদিগের মাংস ভক্ষণ অবশ্য প্রয়োজনীয়। একটু চিন্তা করিয়া দেখিলেই বুঝা যায় যে এই মত বহুদর্শিতার উপর প্রতিষ্ঠিত নহে। এশিয়া, ইউরোপ, আফ্রিকা ও আমেরিকা প্রভৃতি মহাদেশের অধিকাংশ দরিদ্র লোকই রুচিভেদ বা অবস্থা-বৈশিষ্ট্য হেতু মাংস ভোজন করিতে সমর্থ হয় না এবং ভারতবর্ষ, চীন, জাপান প্রভৃতি দেশের ধনী লোকের মধ্যেও মাংসের ব্যবহার বিস্তৃতভাবে প্রচলিত নাই। পৃথিবীর সকল দেশেই দরিদ্র লোকেরা যাবতীয় কার্যিক পরিশ্রমের কার্য্য করিয়া থাকে, অথচ দেখা যাইতেছে যে তাহারা নিরামিষ আহারের উপর সম্পূর্ণভাবে নির্ভর করে। নিরামিষভোজীদিগের মধ্যে স্ত্রীকৃষ্ণ অঙ্গমৌলিক, উৎকৃষ্ট দস্তপাক্তি, স্নিগ্ধ মাংসপেশী; বলিষ্ঠ বাহু এবং সূচিন্দ্র-

উৎপাদক তত্ত্বাধেশী মস্তিষ্কের বিকাশ সর্বত্র দৃষ্টিগোচর হয় । প্রায় সকল প্রসিদ্ধ দার্শনিক ও কবি তাঁহাদিগের রচনার নিরামিষ ভোজনের প্রশংসা সম্বন্ধে অন্তকূল মত প্রকাশ করিয়াছেন ‘এবং নিজ নিজ জীবনে তদনুযায়ী কার্য্য করিতে যত্নবান হইয়াছেন ।’

এ সম্বন্ধে আমাদের বক্তব্য এই যে সকল মনুষ্যের পক্ষে এক প্রকার আহার নির্দেশ করা সম্ভব বা যুক্তিসঙ্গত নহে । যেমন সকল বিষয়েরই দেশ, কাল ও পাত্র ভেদে একটা সুসঙ্গত মীমাংসা হইয়া থাকে, আহার সম্বন্ধেও সেইরূপ ব্যবস্থা করা উচিত । কাহারও আমিষ ভোজন একেবারেই সহ্য হয় না, কেহ বা মাংস ভোজন না করিলে স্বাস্থ্য-রক্ষা করিতে পারে না । একরূপ দুই জন ব্যক্তির পক্ষে একরূপ আহারের ব্যবস্থা কখনই সম্ভব হইতে পারে না । পৃথিবীর কোন কোন স্থান সমস্ত বৎসরই বরফে আবৃত থাকে, তথায় শস্যাদি কিছুই জন্মিতে পারে না । এই সকল স্থানের অধিবাসিগণ শুদ্ধ মাছ বা মাংস খাইয়াই জীবন ধারণ করিয়া থাকে । তবে ভারতবর্ষের ত্রায় গ্রীষ্মপ্রধান দেশে মাংসের ব্যবহার যতই অল্প হয়, ততই ভাল । আমাদের দেশে অধিক মাংস ব্যবহার করিলে বক্তের রোগ হয় । মূল কথা এই যে আমিষ ভোজন বা নিরামিষ ভোজন কোনটাই অতিরিক্ত মাত্রায় হওয়া উচিত নহে । যেমন মাংস অধিক পরিমাণে খাইলে নানাবিধ বাত-রোগ উৎপন্ন হয়, তদ্রূপ ভাত, ডাল, কটী, মিষ্টান্ন

প্রভৃতি পদার্থ অধিক খাইলে নানাবিধ অজীর্ণ রোগ ও বহুমাত্র রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা ।

বানর ও বনমানুষের দেহের সহিত আমাদের শরীরের গঠনের নিকট সাদৃশ্য দেখিয়া কেহ কেহ অনুমান করেন যে বানর ও বনমানুষের জায় কল-মূলই আমাদের প্রকৃত খাদ্য, আমরা তাহাদিগের জায় কল-মূল-ভোজী (Frugivorous) হইয়া পুষ্ট হইয়াছি। আমাদের দাঁতের গঠন সিংহ, ব্যাঘ্র প্রভৃতি নিরবচ্ছিন্ন মাংসাশী, বা গো, মেঘ, ছাগ প্রভৃতি তৃণ-ভোজী চতুষ্পদ প্রাণীর তুল্য নহে; আমাদের দাঁতের সহিত বানর বা বনমানুষের দাঁতের অনেক সাদৃশ্য আছে। নিরবচ্ছিন্ন মাংসাশী জন্তুর আমাশয় ও অন্ত্রের দৈর্ঘ্য অধিক নহে, কিন্তু গো, মহিষাদি তৃণ-ভোজী প্রাণীদিগের আমাশয় ও অন্ত্র সুবৃহৎ এবং গঠনে মাংসাশী প্রাণীদিগের পরিপাক-যন্ত্র হইতে সম্পূর্ণ বিভিন্ন। মানুষের আমাশয় ও অন্ত্রের গঠন কোন কোন অংশে মাংসাশী জন্তুর তুল্য হইলেও দৈর্ঘ্যে উহা হইতে অনেক বড়, অথচ তৃণ-ভোজী প্রাণীদিগের পরিপাক-যন্ত্র হইতে গঠনে বিভিন্ন এবং দৈর্ঘ্যে অনেক ছোট। মাংসাশী জন্তুর পায়ে কঠিন, তীক্ষ্ণ, স্থূল নখ থাকে, আঙ্গুল থাকে না। উদ্ভিদভোজী প্রাণীগণের পায়ে ক্ষুর অথবা আঙ্গুল থাকিতে দেখা যায়, এবং আঙ্গুলে যে নখ থাকে, তাহা সচরাচর মাংসাশী জীবের জায় কঠিন ও স্থূল হয় না। তৃণভোজী প্রাণীগণ ঘাস, খড়, গাছের ডালপালা ইত্যাদি ভক্ষণ করিয়া উহা

ইহাতে শরীর পোষণোপযোগী সার পদার্থ গ্রহণ করিতে সমর্থ হয়, কিন্তু বানর, বনমানুষ বা মানুষ, বাস, খড়, পাতা, গাছের ডাল ইত্যাদি পরিপাক করিতে পারে না। বানর ও বনমানুষের ন্যায় আমরাও প্রাকৃতিক প্রাণী বিশেষ দ্বারা প্রস্তুত, এবং ফল, মূল ও বীজের মধ্যে সঞ্চিত, শ্বেত-সার, চিনি, তৈল, গ্লুটেন, লেগুমিন প্রভৃতি সারপদার্থ সমূহ, ফল, মূল ও শস্তাদির সহিত গ্রহণ করিয়া জীবনধারণ করিতে সমর্থ হই।

কেহ কেহ বলেন যে মানুষের প্রকৃত খাদ্য, শস্ত ও ফলমূলাদি ভূমিকর্ষণ দ্বারা ইহারা উৎপন্ন হইয়া থাকে। মানুষ কেবল বিকৃতরুচির বশবর্তী হইয়া মাংস ভক্ষণ করিতে শিখিয়াছে এবং এক্ষণে বহুদিন সঞ্চিত অভ্যাস পরিত্যাগ করিতে সমর্থ নহে। অবশ্য একথা স্বীকার্য্য যে ইতর প্রাণীদিগের রুচি ও তাহাদের প্রকৃত খাদ্য প্রকৃতি স্বয়ং নির্দেশ করিয়া দিয়াছেন এবং তাহারা আবহমান কাল ব্যাপিয়া সেই একই প্রকার খাদ্য ব্যবহার করিয়া আসিতেছে। মানুষের বিচারশক্তি আছে বলিয়া তাহারা রুচি ও দেশ কাল পাত্র বিবেচনা করিয়া খাদ্য নির্বাচন করিয়া থাকে। মানুষের আর একটা বিশেষ ক্ষমতা এই যে তাহারা যে কোন নূতন স্থানে বাউক না কেন, খাদ্য ও অন্ত্রাঙ্গ বিষয় সম্বন্ধে আপনাকে শীঘ্র তদবস্থার উপযোগী করিয়া লইতে পারে। ইতর প্রাণীদিগের সম্বন্ধে এ নিয়ম সর্ব্বথা খাটে না। উষ্ণ-প্রধান দেশের প্রাণীকে শীত-প্রধান দেশে লইয়া গেলে অথবা হিমদেশের প্রাণী

অত্যুষ্ণ স্থানে নীত হইলে অধিক দিন বাচে না । উত্তীর্ণভোজী প্রাণীদিগকে মাংস খাইতে দিলে খায় না, জোর করিয়া খাওয়াইলে শীঘ্র মরিয়া যায় । সেইরূপ আমিষভোজী প্রাণীকে নিরামিষ ভোজন করিতে দিলে উহা অধিক দিন সুস্থ দেহে বাঁচিয়া থাকিতে পারে না । মানুষ নিরামিষ বা আমিষ, যে কোন প্রকার খাদ্যের উপর নির্ভর করিয়া বাঁচিয়া থাকিতে পারে । অসভ্য অবস্থায় মানুষের প্রাকৃতিক রুচির ষ্ঠেরূপ বিকাশ দেখিতে পাওয়া যায় । সভ্যাবস্থায় উহার আমূল পরিবর্তন সংঘটিত হইয়া থাকে । অসভ্যাবস্থায় আমরা মানুষকে শিকার ও শিকারলব্ধ মাংসের উপর নির্ভর করিতে দেখিতে পাই । জাতি যত সভ্য হয়, ততই কৃষিকার্যের উপর তাহার আস্থা জন্মে । সুতরাং শুদ্ধ প্রাকৃতিক রুচি লইয়া যদি বিচার করিতে হয়, তাহা হইলে বরঞ্চ মাংস-ভক্ষণের সপক্ষে ছ'একটা কথা বক্তিতে পারা যায় । তবে ইতর জন্তুর সহিত মানুষের কোন বিষয়েরই তুলনা করা যুক্তিসঙ্গত নহে । ইতর প্রাণীদিগকে চিরকাল একই অবস্থায় থাকিতে দেখা যায়, কিন্তু মানুষ ক্রমাগত উন্নতির দিকে অগ্রসর হইতেছে । সুতরাং আদিম অবস্থার অভ্যাস বা রুচি উন্নত অবস্থার উপযোগী বলিয়া বিবেচনা করা সুবিচার-সঙ্গত নহে ।

যাহা হউক, নিরবচ্ছিন্ন আমিষাশী বা নিরামিষাশী, কোন পক্ষেরই মত অত্যান্ত বলিয়া স্বীকার না করিয়া, যদি আমরা খাদ্য-নির্বাচন সম্বন্ধে দেশ, কাল, পাত্র ও কচি অনুসারে আমাদের অভিজ্ঞতার

উপর নির্ভর করি, তাহা হইলে আমরা, আমিষ বা নিরামিষ, যে কোন প্রকার খাদ্য-সামগ্রী হইতে শরীর পোষণোপযোগী উপাদান-সমূহ যথা প্রয়োজন পরিমাণে সংগ্রহ করিয়া স্বাস্থ্য-রক্ষা ও দীর্ঘজীবন লাভ করিতে সমর্থ হই । *

* "Of vegetable foods as a whole, it may be said that, more than the animal foods, they contain representatives of all the three groups of nutritive substances. In consideration of this fact, the vegetable kingdom must be pronounced a better source of human food-supply than the animal, and if one were confined in his selection of a dietary exclusively to one kingdom, it would be wiser to patronize the miller and the green grocer rather than the butcher and fish-monger, for it is undoubtedly possible to live on vegetables alone, whereas it is difficult to live for any length of time on nothing but meat. The better way for most people, however, is to avail themselves of the resources of both kingdoms."—Hutchinson.

খাদ্যে ভেজাল ও তন্নিসারণের উপায়।

মানব সমাজে সভ্যতার আলোক প্রতিভাত হইবার সঙ্গে সঙ্গে খাদ্যে ভেজাল দিবার কুপ্রবৃত্তি দুই ব্যবসায়ীদিগের হৃদয়ে স্থান লাভ করিয়াছে। অতি প্রাচীনকালে মানুষ যখন নিজ পরিবারের ব্যবহার্য্য সমস্ত দ্রব্য স্বয়ং প্রস্তুত করিত, যখন নিজে চাষ করিয়া স্বীয় পরিবারের অন্নের সংস্থান করিত, নিজের তাঁতে বস্ত্রাদি বয়ন করিয়া দেহকে শীত ও তাপ হইতে রক্ষা করিত, যখন স্বয়ং গো-পালন করিয়া দুগ্ধ, দধি, মাখন প্রভৃতি নিত্য প্রয়োজনীয় খাদ্যসমূহ উৎপাদন করিত, তখন খাদ্যে ভেজাল হইবার কোনও সম্ভাবনা ছিল না। আজিও পৃথিবীর অনেক স্থানে এমন জাতি দেখিতে পাওয়া যায়, যাহারা সমাজবদ্ধ হইয়া বাস করে না এবং যাহারা এখনও স্ব স্ব পরিজ্ঞম দ্বারা উৎপন্ন আড়ম্বরশূন্য বিস্তৃত খাদ্য-সামগ্রী দ্বারা জীবনযাত্রা নির্বাহ করিয়া থাকে।

সভ্যতার বিকাশে মানব যখন সমাজবদ্ধ হইল, তখন একের পরিশ্রমের ফল অপরের পরিশ্রমের ফলের সহিত বিনিময় করিতে আরম্ভ করিল। এইরূপে জাতি-বিভাগ, ব্যবসা-বিভাগ এবং কার্য-বিভাগ সমাজে প্রচলিত হইল। সঙ্গে সঙ্গে অসাধু ব্যবসায়ীগণ

অধিক লাভের প্রত্যাশায় খাদ্য ও অন্যান্য পণ্যাদিতে ভেজাল দিতে আরম্ভ করিল ।

ভারতবর্ষে অতি প্রাচীনকালেও খাদ্যে ভেজাল দেওয়া হইত ; অনেক প্রাচীন গ্রন্থে ইহার প্রমাণ পাওয়া যায় । যাজ্ঞবল্ক্য শ্রুতি সংহিতাকারেরা ঔষধ ও খাদ্যাদিতে ভেজাল দিলে অপরাধীর শাস্তির ব্যবস্থা করিয়া গিয়াছেন ।

যাজ্ঞবল্ক্য-সংহিতা হইতে এ সম্বন্ধে তিনটি বচন উদ্ধৃত হইল :—

ভেবজ স্নেহলবণগন্ধধাতুগুড়াদিমু ।

পণ্যেযু প্রক্ষিপন্ হীনাং পণান্ আপস্ত যোড়শ ॥

ঔষধ, দূত তৈলাদি স্নেহ দ্রব্য, লবণ, কুসুমাদি গন্ধ, ধাতু, গুড় প্রভৃতি পণ্যদ্রব্যে ভেজাল মিশ্রিত করিলে যোড়শ পণ দণ্ড হইবে ।

মৃচ্ছর্ম্মণিস্থজায় কাষ্ঠবক্লবাসসাং ।

অজাতৌ জাতিকরণে বিক্রেয়ষ্ট গুণোদমঃ ।

অপকৃষ্ট স্তত্রাং হীনমূল্য মৃত্তিকা, চর্ম্ম, স্ফটিকাদি মণি, সূত্র, কাষ্ঠ, বক্ল এবং বস্ত্রের বহুমূল্যতার জন্ত রুজ্জিম উৎকর্ষ সম্পাদন করিলে, বিক্রেয় দ্রব্যের মূল্য অপেক্ষা আট গুণ অধিক হইবে ।

অগ্ৰহস্তে চ বিক্রীতং দৃষ্টং বাহুদৃষ্টবদ্ যদি ।

বিক্রীণীতে নমস্তত্র মূল্যাং তু দ্বিগুণো ভবেৎ ॥

অন্তের নিকট বিক্রীত দ্রব্য অপরের নিকট বিক্রয় করিলে, কিম্বা সদোষ দ্রব্য নির্দোষ বলিয়া বিক্রয় করিলে, বিক্রীত দ্রবোর মূল্যাপেক্ষা দ্বিগুণ দণ্ড হইবে ।

আমাদের দেশে যখন খাদ্য দ্রব্য স্থলভ ছিল, তখনও অসাধু ব্যবসায়ীগণ খাদ্যে কিয়ৎ পরিমাণে ভেজাল দিতে সঙ্কুচিত হইত না । যখন কলিকাতায় ময়দার কল হয় নাই, যখন গম অপেক্ষা চাউল সস্তা ছিল, তখন উড়িয়ারা যাতা দিয়া গম ভাদিত এবং চাউলের গুড়ি যথেষ্ট পরিমাণে ময়দার সহিত মিশাল দিত । আমাদিগের শিশুকালেও কলিকাতায় এ কালের মত ঘরের দুধ ব্যতীত বাজারের দুধ প্রায় জল ছাড়া পাওয়া যাইত না । তখনও এখনকার মত পশ্চিম হইতে ভেজাল যুত কলিকাতায় আমদানি হইত । তবে তখন আমাদিগের মধ্যে ঘূতের এত অধিক খরচ ছিল না বলিয়া ভেজালের ব্যাপারও কম ছিল । ঘিয়ের খরচ যতই বাড়িতেছে, ততই পশ্চিম হইতে টিনে করিয়া ভেজাল ঘি এদেশে প্রচুর পরিমাণে আমদানি হইতেছে । এখন ভেজাল ঘি ব্যতীত বিশুদ্ধ ঘি বাজারে পাওয়া যায় না বলিলে অতুক্তি হয় না । সরিষার তৈল তখন ঘানিতে প্রস্তুত হইত এবং এই জিনিসটা খাটা মিলিত । এখন জেল থানায় এবং আমস্ হাউসে (Alms House) যে সরিষার তৈল প্রস্তুত হয়, তাহা ব্যতীত খাটা সরিষার তৈল বাজারে প্রায় কোথায়ও পাওয়া যায় না । তৈলের কল প্রতিষ্ঠিত হওয়া অবধি কলিকাতায় মধ্যে ঘানির ব্যবহার প্রায়

উঠিয়া গিয়াছে। সহরের উপকণ্ঠে কোন কোন স্থানে বানির
কীয়া কীয়া শব্দ এখনও কদাচ শ্রুতিগোচর হইয়া থাকে। অধুনা
ডাক্তার ও অভ্যাস সকল প্রকার তৈলপ্রদ বীজ সরিষার সহিত
মিশ্রিত করিয়া কলে তৈল প্রস্তুত হইতেছে। কলুরা হয় একপে
কলের তৈল ক্রয় করিয়া ব্যবসা বজার রাখিয়াছে, নতুবা জাতি-
ব্যবসা পরিত্যাগ করিয়া উপার্জনের অন্য পথ অবলম্বন করিয়াছে।

পঞ্চাশ বৎসর পূর্বে খাদ্য-সামগ্রী যে দরে পাওয়া বাইত
একপে তাহার প্রায় তিন গুণ অধিক মূল্যে উহা বিক্রীত হইতেছে
ব্যবসায়ীদিগের মধ্যে প্রতিযোগিতা অতি প্রবলভাবে চলিতেছে
মাতৃষের মনের উপর ধর্মের ও সত্যতার আধিপত্য শিথিল হইয়া
পড়িয়াছে। সভ্যজাতিদিগের মধ্যে অসাধু ব্যবসায়ীরা নানা কৌশলে
আইনকে ফাঁকি দিয়া অবাধে পণ্য দ্রব্যে ঘেরূপ ভেজাল দিতেছে
সেই দোষ এ দেশেও সংক্রামক হইয়া উঠিয়াছে। এই সকল
কারণের সমবায় আমাদের দেশে খাদ্য ভেজাল দেওয়ার কুপ্রথা
দিন দিন ঘেরূপ পরিসর লাভ করিতেছে এবং ব্যবসায়ের একটা
অপরিহার্য্য অঙ্গ হইয়া দাঁড়াইয়াছে, তাহাতে খাদ্য-সামগ্রীতে
ভেজাল দেওয়া একেবারে নিষারিত হইবার কোন সম্ভাবনা
দেখিতে পাওয়া যায় না। ইউরোপ, আমেরিকা প্রভৃতি সভ্য-
দেশে এই অহিতকর ও অস্বাস্থ্যকর প্রথা দমন করিবার জন্য
গভর্নমেন্ট ও প্রজা উভয় পক্ষ হইতেই ঐকান্তিক চেষ্টা হইতেছে।
নতুন নতুন আইন প্রচলন, স্বাস্থ্য-বিভাগে অধিক কর্মচারী

নিয়োগ করিয়া তাহাদিগের দ্বারা খাদ্য প্রস্তুত ও বিক্রয় করিবার স্থানের বধ্যারীতি পরিদর্শন, খাদ্যের পরীক্ষা, সাধারণের মধ্যে এ বিষয়ের জ্ঞানের প্রচার প্রভৃতি নানা উপায় অবলম্বন করিয়া এই কুপ্রথা দমন করিবার যথেষ্ট চেষ্টা হইতেছে । সেই সকল উপায় আমাদের দেশে কতদূর প্রযোজ্য, তাহাও এই প্রবন্ধে আমরা সংক্ষেপে আলোচনা করিব ।

আমাদের দেশে প্রায় সকল খাদ্য-সামগ্রীতেই আজকাল অল্প বিস্তর ভেজাল দেওয়া হইতেছে । অবশ্য চাউল, ডাল, আটা, ময়দা প্রভৃতি খাদ্যে সকল সময়ে বেশী ভেজাল দেওয়া হয় না । কিন্তু দুধ, ঘি, মাখন, সরিষার তৈল প্রভৃতি কতকগুলি নিত্য ব্যবহার্য খাদ্যের সহিত এত অধিক পরিমাণে ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে যে উহার মধ্যে আসল জিনিসের অস্তিত্ব সন্দেহে অনেক সময়ে সন্দেহ উপস্থিত হয় । এই সকল খাদ্য দ্রব্যের ভেজাল সন্দেহে আমরা প্রধানতঃ এই প্রবন্ধে আলোচনা করিব ।

দুগ্ধ ।—দুগ্ধ ভারতবাসীর জীবনস্বরূপ । ইহা শিশুদিগের জীবনধারণের একমাত্র উপায় হইলেও পূর্ণবয়স্ক ভারতবাসী (নিত্যস্ত দরিদ্র না হইলে) প্রত্যেকেই কোন না কোনও আকারে দুগ্ধ ব্যবহার করিয়া থাকেন । ইউরোপীয়দিগের যেমন মাংস ভিন্ন আহার সম্পন্ন হয় না, সেইরূপ ভারতবাসীর দুগ্ধ বা দুগ্ধ হইতে উৎপন্ন দধি, স্নৃত প্রভৃতি খাদ্যাদি ব্যতীত ভোজন অসম্পূর্ণ থাকিয়া যায় । জীবনধারণের পক্ষে একরূপ অবশ্য প্রয়োজনীয় খাদ্য যে

সম্পূর্ণ বিস্কৃত হওয়া উচিত, সে বিষয়ে কাহারও মতভেদ হইতে পারে না ।

দুঃখের বিষয় এই যে এদেশে বর্তমান সময়ে সহরে বা সহরের নিকটবর্তী পল্লীগ্রামে কোথাও বিস্কৃত দুগ্ধ পাওয়া দুস্কর হইয়া উঠিয়াছে । কলিকাতায় যে সকল গোয়াল-বস্তি আছে, তথা হইতে প্রায় ৪,০০০ মণ দুগ্ধ প্রত্যহ সহরে সরবরাহ হইয়া থাকে * । এতদ্ব্যতীত কলিকাতার বাহির হইতে রেলওয়ে দ্বারা প্রায় ১,০০০ মণ দুগ্ধ প্রত্যহ কলিকাতায় আমদানি হইয়া থাকে । দমদমা, কাশীপুর প্রভৃতি কলিকাতার সন্নিকটস্থ গ্রামসমূহ হইতেও প্রায় ২০০ মণ দুগ্ধ প্রত্যহ বিক্রয়ের জন্ত কলিকাতায় আনীত হয় । বলা বাহুল্য যে ইহার প্রায় কোনটী বিস্কৃত দুগ্ধ নহে* । এই সকল দুগ্ধে যে শুদ্ধ ভেজাল আছে, তাহা নহে ; নানাকারণে এই সকল দুগ্ধের সহিত বহুবিধ সংক্রামক রোগের বীজ মিশ্রিত থাকিবার সম্ভাবনা । কলেরা, টাইফয়েড, জ্বর প্রভৃতি নানাবিধ সংক্রামক উৎকট রোগ যে অনেক সময়ে দূষিত দুগ্ধ পান করিয়া উৎপন্ন হইয়া থাকে, তাহা অনেকেই জ্ঞাত আছেন । সংক্রামক-রোগ-বীজ-মিশ্রিত পুষ্করিণী বা কূপের জল দুগ্ধের সহিত মিশাইয়া দুগ্ধাক এইরূপ দূষিত করা হয় ।

আমাদের দেশের গোয়ালদিগের গৃহে গো-পালনের যেক্রম

* Dr. S. B. Ghosh's Food Adulteration in Calcutta.

ব্যবস্থা দেখিতে পাওয়া যায়, তাহাতে দুই যে নিকৃষ্ট গুণসম্পন্ন হইবে এবং শীঘ্র বিকৃত ও দূষিত হইয়া যাইবে, তাহাতে আর আশ্চর্য্য কি ? আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে ভারতবর্ষের অনেক লোকই নিরামিষভোজী ; তাহারা দুগ্ধ ও দুগ্ধ হইতে উৎপন্ন দধি, ঘৃত, ছানা, ক্ষীর প্রভৃতি খাদ্য যথেষ্ট পরিমাণে ব্যবহার করিয়া থাকেন । সুতরাং যে সকল উপায় অবলম্বন করিলে দেশে অধিক পরিমাণে উৎকৃষ্ট দুগ্ধ উৎপন্ন হইতে পারে, তৎসম্বন্ধে যথোচিত চেষ্টা করা প্রত্যেক দেশহিতৈষী ব্যক্তির কর্তব্য ।

মহুঘের স্তায় গো-জাতিও, অপরিষ্কৃত স্থানে বাস করিলে, বিষাক্ত বায়ু সেবন করিতে না পাইলে, এবং যথেষ্ট পুষ্টিকর আহারের অভাবে, শীঘ্রই দুর্বল হইয়া পড়ে, তাহাদিগের স্বাস্থ্য-ভঙ্গ হয় এবং সেই সঙ্গে দুগ্ধ প্রদানের শক্তির হ্রাস হয় ও দুগ্ধও নিকৃষ্ট-গুণসম্পন্ন হইয়া থাকে । এই সময়ের মধ্যে এবং সহরতলীতে গোয়ালারা কিরূপ হীনাবস্থায় দুগ্ধবতী গাভীদিগকে পালন ও রক্ষা করিয়া থাকে, তাহা বোধ হয় অনেকেই স্বচক্ষে দেখিয়াছেন । একটা অনতিপরিসর অন্ধকার গৃহে বহুসংখ্যক গাভী ও বৎসদিগকে দিবা-রাত্রি আবদ্ধ করিয়া রাখা হয় ; মলমূত্রাদি স্থানান্তরিত করিবার সুব্যবস্থা না থাকাতে সেই গৃহের মধ্যে এবং তাহার চতুঃপার্শ্বে উহা বিকৃত হইয়া বায়ুকে অনবরত দূষিত করিতে থাকে । এতদ্ব্যতীত প্রত্যেক গোয়ালার বাটার অঙ্গনে গোময়ের একটা ক্ষুদ্র হ্রদ বিদ্যমান করিতে দেখা যায় । উহা এতই গভীর যে

কোনও গতিকে মানুষ উহাতে পড়িলে তাহার উদ্ধার হওয়া কঠিন হইয়া উঠে । এই হৃদয়ের মধ্যে গোময় আবহমান কাল ব্যাপিয়া নক্ষিত হইয়া সমস্ত পল্লীর বায়ু নিরন্তর দূষিত ও অস্বাস্থ্যকর করিতেছে । গোয়াল-বস্তিতে গরুর মড়ক প্রায়ই দেখিতে পাওয়া যায় । গোজাতিও মনুষ্যের ত্রায় নানা প্রকার সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে এবং বহুসংখ্যক গরু এইরূপে অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হয় । গো-জাতির সংক্রামক রোগের মধ্যে দুই চারিটি বোগ মনুষ্যকেও আক্রমণ করিয়া থাকে ; উহাদিগের বীজ দুগ্ধাদির মধ্য দিয়া গো-কুল হইতে মনুষ্যে সংক্রামিত হয় । পল্লী-গ্রামে স্থানের অভাব না থাকিলেও যথোপযুক্ত আহারের এবং গো-চারণের মাঠের অভাবে, গো-কুল দিন দিন দুর্বল হইয়া পড়িতেছে ; সুতরাং তাহাদের দুগ্ধ প্রদান করিবার শক্তির হে হ্রাস হইবে, তাহার আর আশ্চর্য্য কি ? বৃদ্ধ পল্লীবাসীর নিকট শুনিয়াছি যে, ৫১৬ সের করিয়া দুধ দেয়, এইরূপ দেশী গরু অনেক গৃহস্থের বাটতে পূর্বে দেখিতে পাওয়া যাইত । এক্ষণে একরূপ দুগ্ধবতী গাভী গ্রামের মধ্যে কদাচ দৃষ্টি-গোচর হইয়া থাকে । যে জাতি গো-কুলকে দেবতা বলিয়া পূজা করিয়া থাকে, যে জাতির ভগবানের পূর্ণ অবতার বাল্যকালে গো-চারণ ও গো-পালন করিতেন, সেই হিন্দুর নিকট হইতে গো-জাতির প্রতি এইরূপ নির্দিষ্ট ব্যবহারি কখনই প্রত্যাশা করা যায় না । বাঙ্গালী হিন্দু ব্যতীত বোধ হয় ভারতবর্ষের অল্প কৌনও হিন্দু জাতি গো-জাতির

উপর এরূপ অত্যাচার করে না বা উহার প্রতিকার সম্বন্ধে নিশ্চেষ্ট থাকিয়া অত্যাচারের প্রশ্রয় দেয় না। বাঙ্গালী গোয়ালারাই গরুকে যত্নগা দিয়া “কুকা” প্রভৃতি অস্বাভাবিক উপায়ে অধিক দুগ্ধ উৎপাদন করিবার চেষ্টা করে। বৎসগুলির আহারের খরচ বাঁচাইবার জন্য বত শীত্রে সম্ভব উহাদিগকে মাতৃবন্ধ হইতে বিচ্ছিন্ন করিয়া বিক্রয়ের ব্যবস্থা করিয়া থাকে। গাভীর দুগ্ধের পরিমাণের হ্রাস হইলেই অথবা দুধ বন্ধ হইয়া গেলে উহাদিগকে কসাইয়ের গৃহে প্রেরণ করে এবং এইরূপে যে অর্থ সংগৃহীত হয়, তদ্বারা উক্ত হিন্দু পরিবারের উদরারের সংস্থান হইয়া থাকে। এই অর্থে ক্রীত ঋড়, ভূষি, খইল প্রভৃতি খাদ্যের দ্বারা অপর দুগ্ধবর্তী গাভীগুলি পরিপুষ্ট লাভ করিয়া থাকে এবং তাহাদেরই দুগ্ধ পান করিয়া আমাদিগের শরীরও পুষ্টিলাভ করিতেছে, সুতরাং গোণ ভাবে আমরাও উক্ত হিন্দু-নির্মিত ব্যবসার প্রশ্রয় দিতেছি। আমরা সকল বিষয়েই হিন্দুমানি ও শাস্ত্রের দোহাই দিয়া থাকি, কিন্তু আমাদিগের কুগদেবতা এই গো-কুল রক্ষা করিবার জন্য আমরা কি সত্বপায় অবলম্বন করিয়াছি? স্বদূর রাজপুতানা হইতে মাড়ওয়ারীগণ এদেশে আসিয়া গো-সেবার আশ্রম স্থাপন করিয়াছে, তাই বাঙ্গালী হিন্দু কর্তৃক পরিত্যক্ত গো-কুল রক্ষাবস্থায় একটু শান্তি ও আরামের স্থান লাভ করিয়াছে। বাঙ্গালী হিন্দু গরু বিদায় করিয়া দিতেছে, আর মাড়ওয়ারী হিন্দু নিক্ষেপ সর্ব্বত্র দিয়া, সেই গরুর আহার, আশ্রয় ও আরামের ব্যবস্থা করিতেছে। এই

মহাপ্রাণতার দৃশ্য বোধ হয় জগতে অল্প কোনও জাতি বা অনু-
কোনও ধর্মসম্প্রদায়ভুক্ত লোকের মধ্যে দেখিতে পাওয়া যায় না ।

ভারতবর্ষের জায় কৃষি-প্রধান দেশে গো-মহিষাদি পশুই
‘কৃষকের একমাত্র সম্বল ও সম্পদ । কিন্তু দুঃখের বিষয় এই যে
এ অঞ্চলে কৃষি-সহায় এই সকল পশুদিগের যেকোন দুর্বস্থা লক্ষিত
হয়, বোধ হয় পৃথিবীর অপর কোনও স্থানে এরূপ শোচনীয় দৃশ্য
নয়নগোচর হয় না । সকলেই জানেন যে ভারতবর্ষের ভিন্ন ভিন্ন
স্থানে প্রতি বৎসর পশু-প্রদর্শনীর (Cattle Fair) আয়োজন
হইয়া থাকে এবং গো, মেঘ, মহিষাদি বিভিন্ন প্রদেশজাত নানাবিধ
গৃহপালিত পশু বিক্রয়ার্থে তথায় আনীত হয় । পশু-নির্কীচন সম্বন্ধে
বাঁহাদিগের বিশেষ অভিজ্ঞতা আছে, তাঁহারা বলেন যে বঙ্গদেশের
গবাদি পশু দিন দিন স্বাস্থ্য ও জীবনীশক্তি সম্বন্ধে হীনতা প্রাপ্ত
হইতেছে । তদুপরি বিবিধ সংক্রামক রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইয়া
এদেশের গো-কুল ক্রমশঃ নিম্ন হইয়া যাইতেছে । এক্ষণে দেখিতে
পাওয়া যায় বঙ্গদেশের অনেক স্থানে বলিষ্ঠ বৃষের অভাবে মহিষের
দ্বারা কৃষিকর্ম সম্পাদিত হইতেছে । তদন্ত স্থানের বৃদ্ধ লোকেরা
বলেন যে তাঁহারা পূর্বে মহিষের দ্বারা চাষ দ্বিবার দৃশ্য কখনও
দর্শন করেন নাই । অবশ্য বৃষের পরিবর্তে মহিষের দ্বারা চাষ
দিলে কোনও দোষ নাই, কিন্তু বৃষের জায় মহিষেরা প্রথমে রৌদ্রে
কার্য্য করিতে সমর্থ হয় না । ইহার দ্বারা বেশ বুঝা যায় যে দিন
দিন এদেশের বৃষদিগের অবস্থা কিরূপ শোচনীয় হইয়া

দাড়াইয়াছে । দুর্ভিক্ষ গাভী হইতে সবল ঘূষের উৎপাদনের আশা করা বাতুলের কার্য্য, আবার সবল ঘূষের অভাবে গাভীদিগের সম্ভান সস্ততিও দিন দিন হীনশক্তি ও খর্ব্বদেহ হইয়া পড়িতেছে । গো-জাতির জাতিগত উন্নতি সাধনের উপায়, তাহাদিগের যথারীতি পালনের নিয়ম, তাহাদিগকে সংক্রামক রোগের আক্রমণ হইতে রক্ষা করিবার ব্যবস্থা এবং রোগ হইলে তাহার যথোচিত প্রতিকারের উপায়, এই সকল বিষয়ের জ্ঞান দেশের লোকের মধ্যে বিস্তৃতভাবে প্রচলন করিবার প্রয়োজন উপস্থিত হইয়াছে । এই সকল তত্ত্ব শিক্ষার জন্ত আমাদিগের দেশে পূর্বে কোন প্রকার সুব্যবস্থা ছিল না । গভর্ণমেণ্ট এক্ষণে এই সকল বিষয়ের শিক্ষাদানেব উপযুক্ত ব্যবস্থা করিতেছেন এবং স্থানে স্থানে পশু-চিকিৎসালয় ও কৃষি-বিদ্যালয় স্থাপন করিয়া গৃহপালিত পশুগণের উন্নতি ও রক্ষা সম্বন্ধে বিশেষভাবে যত্নবান হইয়াছেন । প্রতি বৎসর অনেক ছাত্র এই সকল বিদ্যালয়ে শিক্ষালাভ করিয়া বাঙ্গালার নানাস্থানে পশু-চিকিৎসা ও সংক্রামক রোগ নিবারণের ব্যবস্থা করতঃ গো-জাতির অকাল মৃত্যু নিবারণ করিয়া দ্রিষ্ট কৃষক-মণ্ডলীর কৃতজ্ঞতাভাজন হইতেছেন । সুখের বিষয় এই যে পশু-চিকিৎসা-শিক্ষা সম্বন্ধে এক্ষণে উচ্চ বর্ণস্থ লোকের মধ্যেও সবিশেষ আগ্রহ লক্ষিত হইতেছে । যাহারা বেলগাছিয়া পশু-চিকিৎসা-বিদ্যালয়ের পারিতোষিক বিতরণের দিন স্থলস্থানে কখন উপস্থিত হইয়াছেন, তাহারা লক্ষ্য করিয়াছেন যে তথাকার

অধিকাংশ ছাত্রই উচ্চবংশসম্বৃত। কিছুদিন পূর্বে এইরূপ বিদ্যা-শিক্ষা কায়স্থ বা ব্রাহ্মণের পক্ষে নিতান্ত হেয় ও অপমান-সূচক বলিয়া গণ্য ছিল।

যখন আমাদিগের দুগ্ধ ও দুগ্ধ হইতে উৎপন্ন অগ্ন্যন্ত খাদ্য-সামগ্রী না হইলে চলে না, তখন যে সকল উপায় অবলম্বন করিলে দেশে বিস্তৃত দুগ্ধ যথেষ্ট পরিমাণে পাওয়া যাইতে পারে, তদ্বিষয়ে আমাদিগের মনোযোগ প্রদান করা অবশ্য কর্তব্য। গভর্ণমেন্ট ও অনেক ইংরাজ ব্যবসায়ী স্থানে স্থানে ডেয়ারি (Dairy) স্থাপন করিয়া যথেষ্ট পরিমাণ বিস্তৃত দুগ্ধ উৎপাদন ও মাখন প্রস্তুত করিতেছেন। এই সকল ডেয়ারি আদর্শ করিয়া আমাদের দেশের শিক্ষিত সম্প্রদায়ের এই ব্যবসায়ে প্রবৃত্ত হওয়া উচিত। অজ্ঞ, অশিক্ষিত, লোভী গোয়ালার নিকট হইতে গো-জাতির যথার্থ মর্যাদা ও যথারীতি সেবা প্রত্যাশা করা দুরাশা মাত্র। সুশিক্ষিত ব্যক্তিদিগেরই গো-সেবা ও গো-পালন কার্যে প্রবৃত্ত হওয়া উচিত। দুগ্ধের ব্যবসা যৌথ কারবার রূপে এদেশের ভিন্ন ভিন্ন স্থানে আরম্ভ করিলে দুগ্ধও ভাল পাওয়া যাইবে এবং অনেকের উপার্জননের নূতন পথও আবিষ্কৃত হইবে। যে সকল গ্রাম হইতে উৎপন্ন দ্রব্যাদি সহজে সহরে আনীত হইবার উপায় আছে, সেই সকল স্থানে অধিক জমি লইয়া গো মহিবাদি পশুর স্বাস্থ্যবর্ধক আবাস গৃহ নির্মাণ করা, গো-চারণের জন্য বিস্তৃত তৃণাচ্ছাদিত ভূমি পৃথক করিয়া রাখা, গো-জাতির পুষ্টিকর খাদ্যাদি কৃষি দ্বারা

উৎপাদন করা, সংক্রামক রোগ নিবারণের জন্য বিজ্ঞানানুমোদিত ব্যবহার প্রণয়ন, পশুদিগের পানের জন্য পরিশুদ্ধ জলের ব্যবস্থা, এই সকল উপায় অবলম্বন করিয়া এক একটা বৃহৎ ডেয়ারি স্থাপন করা উচিত। ডেয়ারিতে যে দুগ্ধ উৎপন্ন হইবে, সম্ভবে ও অগ্রাগ্র স্থানে তাহাব বিক্রয়ের রীতিমত বন্দোবস্ত করিতে হইবে এবং সেই দুগ্ধে পথে বা বিক্রয় স্থানে যাহাতে কেহ কোনও রূপে ভেজাল দিতে না পারে, তৎসম্বন্ধে যথোপযুক্ত উপায় অবলম্বন করিতে হইবে। দুগ্ধ দোহন করিবার সময় সবিশেষ পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজন। দোহালকে মলিন দেহে মলিন বস্ত্র পরিধান করিয়া অর্থাৎ হস্তে দুগ্ধ দোহন করিতে দেওয়া কোন মতেই উচিত নহে। যে পাত্রে দুগ্ধ দোহা হইবে এবং ডেয়ারির মধ্যে যে স্থানে যে সকল পাত্রে উহা রক্ষা করা হইবে ও যে সকল পাত্রে উহা বিক্রয়ার্থে প্রেরিত হইবে, সেগুলি যাহাতে কোনরূপে মলিনতার সংস্পর্শে আসিতে না পারে, তাহিস্থে বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখিতে হইবে। ডেয়ারির মধ্যে দুগ্ধ হইতে ছানা, মাখন, ঘৃত, দধি, ক্ষীর প্রভৃতি খাদ্য-সামগ্রী প্রস্তুত করিবার সুব্যবস্থা করিতে হইবে এবং ক্ষুদ্র লোহ-জালবেষ্টিত গ্রহের মধ্যে উহাদিগকে স্থাপন করিয়া মাছি, কীট, পতঙ্গাদি উপদ্রব হইতে উহাদিগকে রক্ষা করিতে হইবে। এক্ষণে সরকারী ও বেসরকারী অনেকগুলি ডেয়ারিতে উৎকৃষ্ট মাখন প্রচুর পরিমাণে প্রস্তুত হইতেছে। সকল স্থানেই এই মাখনের যথেষ্ট

সমাদর দেখিতে পাওয়া যায় এবং উহা বেশী দরে বিক্রীত হইয়া থাকে । বিপুল দুগ্ধ, মাখন ও ঘৃত যদি আমাদিগের প্রতিষ্ঠিত ডেয়ারি হইতে প্রস্তুত হয়, তাহা হইলে এই সকল দ্রব্য দেশের সর্বত্রই যে সাদরে গৃহীত হইবে, সে বিষয়ে অণুমাত্র সন্দেহ নাই । আমাদিগের সামাজিক উৎসবে যথেষ্ট পরিমাণ দধি ও ক্ষীরের প্রয়োজন হয় । আমাদিগের প্রতিষ্ঠিত ডেয়ারি হইতে উপযুক্ত পরিদর্শনে অতি উৎকৃষ্ট দধি ও ক্ষীর প্রতিদিন প্রস্তুত হইতে পারে । বাড়তি দুগ্ধে ডেলা ক্ষীর বা “কন্ডেন্সড মিল্ক” (Condensed milk) প্রস্তুত করিলে উহা নষ্ট হইয়া ব্যবসায়ে ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা নাই । অধুনা বৈজ্ঞানিক প্রণালী মতে সুরক্ষিত দুগ্ধ স্বাভাবিক অবস্থায় ইউরোপ হইতে এদেশে আনীত হইতেছে ; এই দুগ্ধের ব্যবহারে কোনরূপ অনিষ্ট ঘটিতে দেখা যায় না । আমাদিগের কারখানার বাড়তি দুগ্ধ আমরাও সহজে এই প্রণালী মতে রক্ষা করিয়া বিদেশে রপ্তানি করিতে পারি । উৎপন্ন পদার্থের উৎকৃষ্টতা সম্বন্ধে একবার লোকের বিশ্বাস জন্মিলে ক্রেতার অভাব হইবে না । দুগ্ধ ও দুগ্ধ হইতে উৎপন্ন যাবতীক খাদ্য-সামগ্রী প্রস্তুতকরণ ব্যতিরেকে প্রতি বৎসর স্বস্থ ও সবল পুং-বৎস চাষের জন্য বিক্রয় করিলে যথেষ্ট লাভ হইতে পারে । গোময় ও গোমূত্র বধারীতি সংগ্রহ করিবার ব্যবস্থা করিয়া উহাদিগকে উৎকৃষ্ট সারে পরিণত করা যাইতে পারে এবং উক্ত সার ডেয়ারির চাষের কার্যের জন্য ব্যবহৃত এবং বাজারেও

বিক্রীত হইতে পারে। স্বথের বিষয় এই যে এ বিষয়ে শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মনোযোগ ক্রমশঃ আকৃষ্ট হইতেছে এবং কেহ কেহ স্বল্প মূলধন লইয়া এই ব্যবসায় প্রবৃত্ত হইয়াছেন। কিন্তু অধিক মূলধন ব্যতীত এ ব্যবসায় লাভের সম্ভাবনা নাই। সুতরাং এই ব্যবসা, অধিক মূলধন সংগ্রহ করিয়া, “যৌথ কারবার” রূপেই চালান উচিত।

দেশের বর্তমান অবস্থায় সুপরিচালিত ডেয়ারি স্থাপন করিতে হইলে নানা বিষয়ে গভর্ণমেন্ট ও মিউনিসিপ্যালিটির সাহায্য লইবার আবশ্যক হইবে। গভর্ণমেন্ট ও মিউনিসিপ্যালিটির সাহায্য ব্যতিরেকে উচিত মূল্য বা অল্প খাজনায় ডেয়ারির জন্য সুপ্রশস্ত জমি পাওয়া দুষ্কর এবং অল্প স্বদে টাকা ধার না পাইলে এই কার্যের জন্য যথা প্রয়োজন টাকা সংগ্রহ করা সুসাধ্য হইবে না। ১৯০৯ সালের আগষ্ট মাসে ডেয়ারিসংক্রান্ত নানা বিষয় আলোচনা করিবার জন্য নাইনি সহরে উত্তর-পশ্চিম-প্রদেশস্থ কতিপয় বিশিষ্ট লোকের একটি সমিতি বসিয়া ছিল। উত্তর-পশ্চিম-প্রদেশে ডেয়ারি সংস্থাপিত হইয়া বাহাতে বিস্তৃত দুগ্ধ, মাখন ও ঘৃত যথেষ্ট পরিমাণে উৎপন্ন হইতে পারে, তৎসম্বন্ধে এই সমিতি কতকগুলি মস্তব্য প্রকাশ করেন এবং সেই সকল মস্তব্য গভর্ণমেন্টের মতামতের নিমিত্ত তৎসকালে প্রেরণ করেন। সমিতি বলেন যে প্রত্যেক মিউনিসিপ্যালিটির নিজ ব্যয়ে গো-চারণের জন্য প্রশস্ত স্থান পৃথক করিয়া রাখা

উচিত এবং তথায় যাহাতে সর্বসাধারণে বিনা খরচে গোচারণ করিতে পারে, তাহার বন্দোবস্ত করা উচিত। সমিতি আরও বলেন যে, দুগ্ধ একস্থান হইতে অন্যস্থানে বিক্রয়ার্থ লইয়া যাইবার জন্য রেল খরচ বেশী পড়ে, রেলওয়ে কোম্পানীকে অনুরোধ করা হউক যে তাঁহারা ডেয়ারি হইতে উৎপন্ন দ্রব্যের মাশুল কমাইয়া দেন। তাঁহারা আরও বলেন যে যাহারা ডেয়ারি স্থাপন করিতে চাহেন, গভর্নমেন্টের বিবেচনা পূর্বক তাঁহাদিগকে অল্প সূদে টাকা ধার দেওয়া উচিত। উত্তর-পশ্চিম-প্রদেশের ছোট লাট সাহেব এই সকল মন্তব্য সম্বন্ধে যে মত প্রকাশ করিয়াছেন, তাহা বিশেষ আশাপ্রদ। তিনি বলেন গোচারণ করিবার স্থান মিউনিসিপ্যালিটির দ্বারা বন্দোবস্ত করা হউক, তবে যাহারা উক্ত স্থান ব্যবহার করিবে, তাহাদিগের নিকট হইতে সামান্য খাজনা আদায় করিলে ভাল হয়। যাহাতে অল্প ভাড়ায় দুগ্ধ লইয়া যাওয়া যায়, তাহার জন্য রেলওয়ে কোম্পানীর সহিত বন্দোবস্ত করিতে তিনি প্রতিশ্রুত হইয়াছেন এবং যদি আবশ্যক হয়, তাহা হইলে এই কার্যের জন্য অল্প সূদে টাকা ধার দিতেও গভর্নমেন্ট প্রস্তুত আছেন। কলিকাতা মিউনিসিপ্যালিটির মনোযোগ সম্প্রতি এ বিষয়ে আকৃষ্ট হইয়াছে। যাহাতে কলিকাতার নিকট একটা ভাল ডেয়ারি স্থাপিত হয়, তজ্জন্য বর্তমান সময়ে আলোচনা চলিতেছে। আমরা আশা করি গভর্নমেন্ট ও মিউনিসিপ্যালিটির সমবেত সাহায্যে শীঘ্রই এ বিষয়ের একটা সুমীমাংসা হইয়া যাইবে।

বিলাত হইতে টিনের কৌটা করিয়া “ঘনদুগ্ধ” (Condensed milk) এ দেশে প্রচুর পরিমাণে আমদানি হইয়া থাকে । টিন না খুলিলে এই দুগ্ধ অনেক দিন পর্য্যন্ত অবিকৃত অবস্থায় থাকে । এরূপ “ঘনদুগ্ধ” এ দেশে সহজেই প্রস্তুত করা যাইতে পারে । ইহা প্রস্তুত করিতে হইলে যে কয়েকটা বস্তুর প্রয়োজন হয়, তাহা বিলাত হইতে আনা হইয়া, যে সকল পল্লীগ্রামে স্থলভ মূল্যে প্রচুর পরিমাণে দুগ্ধ পাওয়া যায়, তথায় “ঘনদুগ্ধ” প্রস্তুত করিবার কারখানা খুলিলে এই ব্যবসায় যথেষ্ট লাভ হইবার সম্ভাবনা । কিছু দিন পূর্বে এদেশে দুই এক জন লোক “ঘনদুগ্ধ” প্রস্তুত করিতে আরম্ভ করিয়াছিলেন ; তাঁহাদের ব্যবসা এখনও চলিতেছে কি না, তাহা আমি জানি না । তবে বোধাই অঞ্চলে “ঘনদুগ্ধ” প্রস্তুত করিবার যে কারখানা স্থাপিত হইয়াছে, তথাকার প্রস্তুত দুগ্ধ পরীক্ষায় উচ্চস্থান অধিকার করিয়াছে এবং বাজারে উহার বিক্রয় প্রচলিত হইয়াছে । অবশ্য যে কোন ব্যবসা আরম্ভ করিবার পূর্বে তদ্বিষয়ের কার্য-প্রণালী সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা লাভ করা আবশ্যক, তাহা না হইলে ব্যবসায়ের নানারূপে ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা । সেই দোষ ব্যবসায়ের নহে, অনভিজ্ঞ ব্যবসায়ীর । যাহারা এই ব্যবসা অবলম্বন করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহাদিগকে এদেশে বা বিলাতে যে সকল ডেপার্তি আছে এবং যে যে কারখানাতে “ঘনদুগ্ধ” প্রস্তুত হইয়া থাকে, তথায় যাইয়া কিছু দিন রীতিমত শিকানবিলী করিয়া অভিজ্ঞতা

লাভ করিতে হইবে, নতুবা ব্যবসায়ের শ্রাব্ধি কোনও মতেই সম্ভবপর হইবে না ।

দুগ্ধের প্রধান ভেজাল জল । কলিকাতায় যে দুগ্ধ উৎপন্ন হয়, তাহার সহিত কলের জল মিশ্রিত করিয়া বিক্রয় করা হয় । কিন্তু কলিকাতার বাহির হইতে সহরে যে দুগ্ধের আমদানি হইয়া থাকে, তাহাতে গোয়ালারা পুঙ্খরিণীর অপরিষ্কৃত ও দূষিত জল মিশ্রিত করিয়া থাকে । যদি কলেরা, টাইফয়েড্ জ্বর প্রভৃতি কোন সংক্রামক রোগের বীজ ঐ জলে বিদ্যমান থাকে, তাহা হইলে ঐ দুগ্ধ পান করিয়া আমাদিগের ঐ সকল রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা । অতএব দুগ্ধে জল মিশাইলে দুগ্ধের যে কেবল গুণ নষ্ট হয় তাহা নহে, উহা সংক্রামকতা-দুষ্ট হইয়া সময়ে সময়ে বিস্তর লোকের প্রাণনাশের কারণ হইয়া থাকে । নিতান্ত সৌভাগ্যের বিষয় এই যে এ দেশের লোকে কাঁচা দুগ্ধ কখনও পান করে না । দুগ্ধ রীতিমত ফুটাইলে উহার সংক্রামকতা-দোষ নষ্ট হইয়া যায়, কিন্তু অনেক সময়ে আমরা দুগ্ধকে রীতিমত ফুটাই না ; একবার উথলিয়া উঠিলে আমরা জাল বন্ধ করিয়া দই । মনুষ্যের বন্ধ্যারোগের জ্বায় এক প্রকার বন্ধ্যারোগ গো-জাতির মধ্যে প্রবলভাবে বিদ্যমান থাকিতে দেখা যায় । অনেক বহুদর্শী চিকিৎসকের মতে গো-বন্ধ্যার বীজ মনুষ্য-শরীরে সংক্রমিত হইলে উহা মনুষ্য-বন্ধ্যায় পরিণত হইয়া প্রাণনাশের কারণ হইয়া থাকে । প্রসিদ্ধ ফরাসি চিকিৎসক কাল্মাট বলেন যে গো-

যক্ষ্মা-বীজ-সংক্রামিত দুগ্ধ রীতিমত ফুটাইয়া লইলেও উহার ব্যবহারে অনেক সময়ে অনিষ্ট উৎপন্ন হইতে দেখা গিয়াছে, যাহা-দিগের যক্ষ্মারোগের সূত্রপাত হইয়াছে, তাহাদিগের, এবং শিশু-দিগের পক্ষে, এইরূপ দুগ্ধের ব্যবহার একেবারে নিষিদ্ধ । গোয়ালার বাটীতে অনেক গরু হয়ত যক্ষ্মারোগগ্রস্ত হইয়া থাকিতে পারে । এই বিষয়ের যথার্থ তথ্য নিরূপণ করিবার উপায় আমাদের কিছুমাত্র নাই । আমরা হয়ত অজ্ঞাতসারে সেই সকল রুগ্ন গাভীর দুগ্ধ প্রত্যহ পান করিতেছি । আজকাল আমাদের দেশে যক্ষ্মারোগের প্রাচুর্য্য বিশেষভাবে লক্ষিত হইতেছে । এদেশের অনেক প্রাচীন ও বিজ্ঞ চিকিৎসকেরা বলেন যে এই হঃসাধ্য রোগ পূর্বে এদেশীয় লোকের মধ্যে এইরূপ বিস্তৃতভাবে কখনও দেখা যায় নাই । গো-যক্ষ্মা-বীজ-সংক্রামিত দুগ্ধ পান দ্বারা যে এই রোগের বিস্তার হইতেছে না, তাহা কে বলিতে পারে ?

যাহা হউক, দুগ্ধ রীতিমত ফুটাইয়া পান করিলে আমরা অনেক হঃসাধ্য রোগের হস্ত হইতে উদ্ধার পাইতে পারি । আমাদের গৃহলক্ষ্মীগণ যাহাতে ঐবিষয়ের গুরুত্ব সম্যকরূপে স্মরণ করিতে পারেন, তদ্বিষয়ে আমাদের সর্বিশেষ যত্নবান হওয়া উচিত । দুগ্ধ জাল দিবার ভার দাসী বা পাচক ব্রাহ্মণের উপর না রাখিয়া গৃহলক্ষ্মীগণের স্বয়ং তাহা সম্পন্ন করা উচিত এবং দুগ্ধ রীতিমত দুই চারিবার না ফুটিলে উহাকে জাল হইতে নামান উচিত নহে ।

ইংলণ্ডে অনেকই কাঁচা দুগ্ধ পান করিয়া থাকেন। কাঁচা দুগ্ধের সহিত রোগের বীজ মিশ্রিত থাকিবার সম্ভাবনা, একজন্ত এক্ষণে তথায় অনেক চিকিৎসক কাঁচা দুগ্ধ পানের বিরোধী।*

পূর্বেই বলিয়াছি যে জলই দুগ্ধের প্রধান ভেজাল। কলিকাতা মিউনিসিপ্যালিটির রসায়ণ-পরীক্ষক ডাক্তার শশীভূষণ ঘোষ তাঁহার “Food-adulteration in Calcutta” নামক প্রবন্ধে লিখিয়াছেন যে ১৯০৫ এবং ১৯০৬ সালে মিউনিসিপ্যাল ল্যাবরেটোরিতে তাঁহার ৫১১টি দুগ্ধ পরীক্ষা করিয়াছিলেন। তন্মধ্যে ৪৩৩টি দুগ্ধে শতকরা ১০ হইতে ৮০ ভাগ পর্য্যন্ত জল মিশ্রিত থাকিতে দেখিয়াছেন এবং ইহাদিগের মধ্যে ২৬৬টি দুগ্ধে শতকরা ২৫ হইতে ৫০ ভাগ পর্য্যন্ত জল মিশ্রিত ছিল। বাকী ৭৮টি অর্থাৎ শতকরা পনেরটি মাত্র দুগ্ধ কোনও মতে পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইয়া ব্যবহার্য্য বলিয়া গণ্য হইয়াছিল। গোয়ালারা বলে যে, যে দ্বয়ে সাধারণে তাহাদিগের নিকট হইতে দুগ্ধ ক্রয় করে, তাহাতে তাহারা খাঁটি দুগ্ধ কোন মতেই যোগাইতে পারে না। কথাটি কতক পশ্চিমাণে সত্য হইলেও ইহা নিশ্চয় বলা যাইতে পারে যে, যে দ্বয়েই দুগ্ধ ক্রয় করা যাউক না কেন, গোয়ালারা তাহাদিগের কৌলিক ধর্ম্মানুসারে উহাতে জল মিশ্রিত করিবেই করিবে।

* “One looks forward to the day when the drinking of raw milk will be considered as barbarous a custom as the eating of raw meat is at present.”—Hutchinson.

যে দুগ্ধ কলিকাতায় বিক্রীত হয়, উহার সহিত যে কেবল জল মিশ্রিত থাকে, তাহা নহে, গোয়ালারা মহিষ-দুগ্ধের সহিত জল মিশ্রিত করিয়া উহাকে খাঁটি গো-দুগ্ধ বলিয়া বিক্রয় করিয়া থাকে । প্রত্যেক গোয়ালার বাটীতেই গরু ব্যতীত দুই একটা দৃষ্টবর্তী মহিষ দেখিতে পাওয়া যায় । মহিষ গরু অপেক্ষা বেশী দুধ দেয় । মহিষ-দুগ্ধ গো-দুগ্ধ অপেক্ষা বেশী ঘন এবং উহাতে মাখনের পরিমাণ গো-দুগ্ধ অপেক্ষা অধিক থাকে । একত্রে মহিষ-দুগ্ধের সহিত অর্দ্ধেক পরিমাণ জল মিশ্রিত করিলেও মাখনের পরিমাণ সম্বন্ধে এবং বাহ্যিক আকারে উহা খাঁটি গো-দুগ্ধের স্যায় প্রতীয়মান হয় । নিম্নলিখিত তালিকায় মহিষ ও গো-দুগ্ধে শতকরা জল, ছানা, মাখন প্রভৃতি উপাদান কত থাকে, তাহা প্রদর্শিত হইল—

উপাদান ।	গো-দুগ্ধ ।	মহিষ-দুগ্ধ ।
জল ...	৮৬.৪	৮১.৮
ছানা ...	৩.৯৭	৪.৫২
মাখন ..	৪.৪	৮.২
দুগ্ধ শর্করা ...	৪.৫	৪.৬
দাবণিক দ্রব্য ...	৭৩	৮৮
	১০০.০	১০০.০

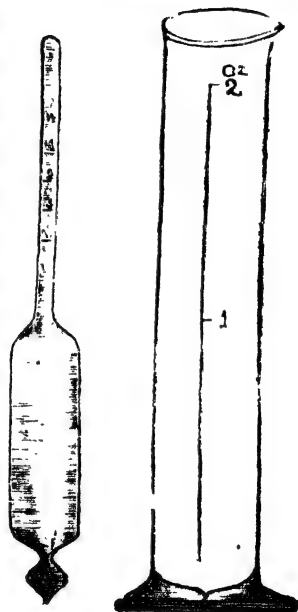
মহিষ-দুগ্ধ দৈঘ্য হরিদ্রাভ এবং ষাঁহাদিগের ইহা ব্যবহার করা অভ্যাস নাই, তাহার উহাতে একপ্রকার গন্ধ অনুভব করিয়া থাকেন। অনেক সময়ে গোয়ালারা মহিষ-দুগ্ধের সহিত যথেষ্ট পরিমাণ জল এবং কিয়ৎপরিমাণ গো-দুগ্ধ মিশ্রিত করিয়া উহা গো-দুগ্ধ বলিয়া বিক্রয় করিয়া থাকে। মহিষ-দুগ্ধ বিশেষ পুষ্তিকর খাদ্য হইলেও শিশু এবং রোগীর পক্ষে প্রশস্ত নহে। ইহা পান করিয়া অনেক সময়ে শিশুগণ অজীর্ণ ও উদরাময় রোগে আক্রান্ত হয়, এবং কোন কোন ডাক্তার সন্দেহ করেন যে এইরূপ দুষ্পাচ্য দুগ্ধ পান করিয়া অনেক শিশুর অসাধা যকৃতের পীড়ার সূত্রপাত হইয়া থাকে।

অনেক সময়ে দুগ্ধের সহিত এত অধিক জল মিশ্রিত করা হয় যে কেবল দুগ্ধের রং বজায় থাকে মাত্র। অনেক স্থলে দেখা গিয়াছে যে এক গৃহস্থের বাটীতে দুগ্ধ যোগান দিবার পর গোয়ালী বা গোয়ালিনী বাকি দুগ্ধের সহিত কতকপরিমাণে কলের জল মিশ্রিত করিয়া অপর গৃহস্থের বাটীতে দুগ্ধ দিতে গমন করে। আজকাল অনেক বাটীতে কল ফেলিয়া দুগ্ধ পরীক্ষা করিয়া লইবার বন্দোবস্ত হইয়াছে, কিন্তু চতুর গোয়ালাগণ কিয়ৎপরিমাণ চিনি বা কয়েক খণ্ড বাতাসা জল-মিশ্রিত দুগ্ধে যোগ করিয়া কলের পরীক্ষার ফল বার্থ করিতে আরম্ভ করিয়াছে। যে যন্ত্রটি দুগ্ধ পরীক্ষার নিমিত্ত সচরাচর ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তাহার নাম “দুগ্ধ-

মান" (Lactometer)। নিয়ে এই যন্ত্রের একটি প্রতিকৃতি প্রদত্ত হইল :—

বামদিকের যন্ত্রের উপর কতকগুলি চিহ্ন অঙ্কিত আছে।

ঋক্ষিণ দিকস্থ লক্ষমান পাত্রে
মধ্যে দুই রাখিয়া বামদিকের
যন্ত্রটী দুই ভাসাইয়া দিলে দুই
কতপরিমাণ জল আছে, উক্ত
চিহ্ন দ্বারা মোটামুটি তাহা
বুঝিতে পারা যায়। কিন্তু দুই
সহিত জল মিশ্রিত করিয়া
পরে যদি উহাতে কিঞ্চিৎ চিনি
বা বাতাসা যোগ করা যায়,
তাহা হইলে ঐ জল-মিশ্রিত দুই
যন্ত্রমধ্যে বিস্তৃত-দুই-নির্দেশক M
চিহ্নের দ্বারা নির্দিষ্ট হইয়া
থাকে। নিম্নলিখিত কয়েকটি
পরীক্ষার দ্বারা ইহা প্রমাণিত



ল্যাক্টোমিটার।

৫ম পরীক্ষা।—খাটী দুই ল্যাক্টোমিটার দ্বারা পরীক্ষা কর। দুই
উপরিভাগ বস্তুস্থিত M নামক চিহ্ন স্পর্শ করিয়া থাকিবে।

৬ষ্ঠ পরীক্ষা।—খাটী দুই সহিত সমপরিমাণ জল মিশ্রিত করিয়া

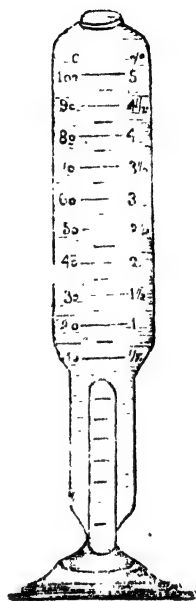
উহাকে ল্যাক্টোমিটার দ্বারা পরীক্ষা কর। দুগ্ধের উপরিভাগ যন্ত্রস্থ :
অক-নির্দিষ্ট স্থান স্পর্শ করিয়া থাকিবে। ইহাতে বুঝা যাইবে যে
পরীক্ষাধীন দুগ্ধে অর্ধেক দুধ এবং অর্ধেক জল আছে।

৭ম পরীক্ষা।—ষষ্ঠ পরীক্ষার জল-মিশ্রিত দুগ্ধে কিঞ্চিৎ পরিমাণ
চিনি বা বাতাসা যোগ করিয়া ল্যাক্টোমিটার দ্বারা উহাকে পুনরায় পরীক্ষা
কর। উহার আপেক্ষিক গুরুত্ব (Specific gravity) বাড়িয়া যাইবে
এবং উহা খাঁটি দুগ্ধ-নির্দেশক M চিহ্ন স্পর্শ করিয়া থাকিবে।

অতএব দেখা যাইতেছে যে, ল্যাক্টোমিটার দ্বারা দুগ্ধ পরীক্ষা
করিয়া অনেক সময়ে গোয়ালাদিগের প্রতারণা ধরিতে পারা
নায় না।

দুগ্ধ পরীক্ষার জন্য আর এক প্রকার যন্ত্র ব্যবহৃত হয়, তাহার
নাম দুগ্ধবীক্ষণ (Lactoscope)। ইহা দ্বারা দুগ্ধে কতপরিমাণ
মাখন আছে তাহা জানিতে পারা যায় এবং মাখনের পরিমাণ
দেখিয়া দুগ্ধের সহিত জল মিশ্রিত করা হইয়াছে কি না তাহা
স্থির করিতে পারা যায়। খাঁটি দুগ্ধের সহিত যতই জল মিশ্রিত
করা যাইবে, ততই শতকরা যে পরিমাণ মাখন উহার মধ্যে থাকে
তাহার হ্রাস হইতে থাকিবে। এইরূপে দুগ্ধে কত পরিমাণ জল
মিশ্রিত করা হইয়াছে, তাহা, তন্মধ্যস্থিত মাখনের পরিমাণ স্থির
করিয়া, মোটামুটি ধরিতে পারা যায়। দুগ্ধের সহিত চিনি বা
বাতাসা মিশাইলে এই যন্ত্রের পরীক্ষার ফলের কোনও রূপ পার্থক্য
হয় না। পরপৃষ্ঠায় এই যন্ত্রের একটা প্রতিকৃতি প্রদত্ত হইল :—

এই যন্ত্রের নিম্নদেশে একটা
শ্বেতবর্ণ দণ্ড অবস্থিত থাকে
এবং তাহার গাত্রে কতকগুলি
কৃষ্ণবর্ণ চিহ্ন অঙ্কিত আছে ।
প্রথমতঃ যন্ত্রের মধ্যে নির্দিষ্ট
পরিমাণ (প্রায় ১ ড্রাম্) দুগ্ধ
ঢালিতে হইবে । এক্ষণে যন্ত্র-
স্থিত দুগ্ধের সহিত অল্পে অল্পে
জল মিশ্রিত করিয়া উহাকে
পাতলা করিতে হইবে । যতক্ষণ
দুগ্ধ ঘন থাকিবে, ততক্ষণ এই
যন্ত্রে কৃষ্ণবর্ণ চিহ্ন দুগ্ধের
ভিত্তির দিয়া দেখিতে পাওয়া
যাইবে না । যখন দেখা যাইবে .



ল্যাক্টোমিটার :

যে, পাতলা দুগ্ধের মধ্য দিয়া ঐ
দণ্ডগুলি স্পষ্ট দেখা যাইতেছে, তখনই জল ঢালা বন্ধ করিতে
হইবে । এক্ষণে যন্ত্রের উপরে অবস্থিত যে অক্ষ ঐ জল-মিশ্রিত
দুগ্ধের উপরিভাগ স্পর্শ করিয়া থাকিবে, ঐ দুগ্ধে শতকরা তত ভাগ
মাখন বিদ্যমান আছে জানা যাইবে, সুতরাং কত জল, উক্ত দুগ্ধের
সহিত মিশ্রিত করা হইয়াছে, তাহা মাখনের পরিমাণ হইতে স্থির
করিয়া লইতে হইবে । গো-দুগ্ধে গড়ে শতকরা ৩৬ ভাগ হইতে

৭ ভাগ মাখন থাকিলেই উহা আমরা বিপাক বলিয়া গ্রহণ করিতে পারি ।

৮ম পরীক্ষা ।—বিপাক দুগ্ধ ল্যাক্টোসোপ্ দ্বারা পূৰ্ব্ব-নির্দিষ্ট প্রণালী অনুসারে পরীক্ষা করিয়া উভাতে শতকরা কত মাখন আছে, তাহা স্থির কর

৯ম পরীক্ষা ।—উপরোক্ত বিপাক দুগ্ধের সহিত সমপরিমাণ জল মিশ্রিত করিয়া উহাকে ল্যাক্টোসোপ্ দ্বারা পুনরায় পরীক্ষা করিয়া জল মিশ্রিত দুগ্ধে মাখনের পরিমাণ কত হইল, তাহা নির্দেশ কর ।

মহিষ দুগ্ধে অনেক মাখন থাকে বলিয়া উহার সহিত জল মিশ্রিত করিয়া উহাকে গো-দুগ্ধ বলিয়া বিক্রয় করিলে ল্যাক্টোসোপ্ দ্বারা এই প্রত্যারণা ধরা যায় না, কারণ এইরূপে মহিষ-দুগ্ধে মাখনের পরিমাণ হ্রাস প্রাপ্ত হইয়া বিপাক গো-দুগ্ধে যে পরিমাণ মাখন থাকে, তাহার সমান হইয়া থাকে । সুতরাং ল্যাক্টোসোপ্ দ্বারা পরীক্ষা করিলেও উহা যে বিপাক গো-দুগ্ধ নহে, তাহা প্রমাণ করিতে পারা যায় না ।

আমরা পূৰ্বে বলিয়াছি যে, দুগ্ধে জল মিশাইয়া উহাতে কিকিৎ চিনি বা বাতাসা যোগ করিলে উহা ল্যাক্টোমিটারে পরীক্ষা দ্বারা খাটী বলিয়া প্রতীয়মান হয়, সুতরাং এই বস্তুদে পরীক্ষা বিশ্বাসযোগ্য নহে । কিন্তু যদি ল্যাক্টোমিটারের পরীক্ষার সহিত আমরা আর একটি পরীক্ষা করি, তাহা হইলে দুগ্ধ বিপাক কি না, তাহা জানিতে পারা যায় । এই পরীক্ষার দ্বারা দুগ্ধে

সহিত চিনি বা বাতাসা মিশ্রিত করা হইয়াছে কি না, তাহা নিশ্চয়রূপে জানা যায় । এই পরীক্ষার জন্য যে দুইটা রাসায়নিক দ্রব্যের আবশ্যক হয়, তাহা সকল ঔষধালয়েই প্রাপ্ত হওয়া যায় এবং উহাদিগের মূল্যও অধিক নহে । সুতরাং বাহার বাটীতে ল্যাক্টোমিটারের দ্বারা দুগ্ধ পরীক্ষা করিয়া থাকেন, তাঁহারা ঐ সঙ্গে এই পরীক্ষাটি করিলে গোমালাদিগের প্রতারণা সহজেই ধরিতে পারিবেন । এই পরীক্ষার জন্য একটা টেষ্টট্যুব (Test tube) এবং একটা স্পিরিট বাতির (Spirit lamp) প্রয়োজন ; যে দুইটা রাসায়নিক দ্রব্য এই পরীক্ষার জন্য ব্যবহৃত হয়, তাহার একটীর নাম রিসর্সিন্ (Resorcin) এবং অপরটি জল-মিশ্রিত হাইড্রোক্লোরিক এসিড্ (Dilute Hydrochloric Acid) ।

১০ম পরীক্ষা ।—একটা টেষ্টট্যুবে চিনি-মিশ্রিত দুগ্ধ লইয়া উহাতে কিয়ৎপরিমাণ রিসর্সিন্ এবং জলমিশ্রিত হাইড্রোক্লোরিক এসিড্ যোগ করিয়া উত্তাপ প্রয়োগ কর ; দুগ্ধ রক্তবর্ণ ধারণ করিবে ।

১১শ পরীক্ষা ।—বিশুদ্ধ দুগ্ধ এইরূপে রিসর্সিন্ ও হাইড্রোক্লোরিক এসিড্ সংযোগে পরীক্ষা কর ; উহার বর্ণ লাল হইবে না ।

অনেক সময়ে গোমালারা দুগ্ধের “মাটা” তুলিয়া দুগ্ধ বিক্রয় করে । যদিও এরূপ দুগ্ধকে প্রকৃত প্রস্তাবে ভেজাল দুগ্ধ বলিতে পারা যায় না, তথাপি ইহাকে খাঁটি দুগ্ধ বলিয়া বিক্রয় করা প্রবন্ধনা ভিন্ন আর কিছুই নহে । এই প্রক্রিয়া দ্বারা দুগ্ধ নিতান্ত সারহীন হইয়া পড়ে । এরূপ দুগ্ধকে খাঁটি দুগ্ধ বলিয়া বিক্রয়

করিলে বিক্রেতা আইন অনুসারে দণ্ডনীয় হয়। ল্যাক্টোমিটার দ্বারা পরীক্ষা করিলে এই প্রবঞ্চনা ধরা যায় না, কিন্তু ল্যাক্টোমিটারের পরীক্ষা দ্বারা এই দুগ্ধ খে খাটী নহে, তাহা সহজেই প্রমাণিত হয়।

অনেক সময়ে “মাটা তোলা” দুগ্ধ খাটী দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করিয়া উহা বিপুল দুগ্ধ বলিয়া বিক্রীত হইয়া থাকে এবং এইরূপ দুগ্ধ স্থলবিশেষে পরীক্ষায় খাটী দুগ্ধ বলিয়া উত্তীর্ণ হইতে পারে। ইহার কারণ এই যে গো-দুগ্ধে শতকরা ৩ ভাগ মাখন থাকিলেই আইনানুসারে উহা খাটী বলিয়া গ্রাহ্য হইয়া থাকে, সুতরাং যদি কোন গরুর দুগ্ধে বেশী (শতকরা ৪ বা ৫ ভাগ) মাখন থাকে, তাহা হইলে, উহার সহিত “মাটা তোলা” দুগ্ধ সিকি বা এক তৃতীয়াংশ মিশ্রিত করিলেও আইন-নির্দিষ্ট মাখনের সীমা অতিক্রম করে না। আমার বিবেচনায় আইনে গো-দুগ্ধে মাখনের পরিমাণের যে নিম্ন-সীমা নির্দেশ করা হইয়াছে, তাহা নিতান্ত কম। এই জন্ত খাটী দুগ্ধে অনেক সময়ে সিকি পরিমাণ জল মিশাইয়া ঐ দুগ্ধ খাটী বলিয়া বিক্রয় করিলেও বিক্রেতা আইনানুসারে দণ্ডনীয় হয় না।

দুগ্ধের সহিত কখন কখন ময়দা, এরাফট বা অক্সাল্ট দেশী পালো মিশ্রিত করিয়া উহাকে ঘন করা হয়। এরূপ দুগ্ধ জাল দিয়া গীতল করতঃ উহাতে আইওডিনের জাবণ (Iodine water) যোগ করিলে উহা তৎক্ষণাৎ নীলবর্ণ ধারণ করিবে। অণুবীক্ষণ দ্বারা পরীক্ষা করিলে, দুগ্ধ পালো মিশ্রিত কি না, তাহা জানিতে

পারা যায়। দুগ্ধের সহিত চা-খড়ি মিশাইবার কথাও শুনা গিয়াছে।

বিলাতে, দুগ্ধ বাহাতে শীঘ্র বিকৃত হইয়া না যায়, তজ্জন্ত সোহাগা, বোরাসিক এসিড্, ফর্ম্যালিন্ প্রভৃতি কতকগুলি ঔষধ দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করা হয়। কোনরূপ ঔষধ দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করা স্বাস্থ্যের প্রতিকূল ও আইননিষিদ্ধ। এদেশে এরূপ কোন ঔষধ দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করিতে দেখা যায় না।

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে কোন গরুর দুধ স্বভাবতঃই ঘন এবং অপর গরুর দুধ একটু পাতলা হইয়া থাকে। একই গরুর দুধ কারণ বিশেষে কখন একটু বেশী ঘন বা পাতলা হইয়া থাকে। যে সকল কারণে খাটী দুগ্ধের মধ্যেও এইরূপ প্রভেদ লক্ষিত হয়, তাহা নিম্নে নির্দিষ্ট হইল।

১। ঋতুভেদে।—ঋতুভেদে দুগ্ধের উপাদানের পরিমাণের পার্থক্য লক্ষিত হইয়া থাকে। শীতকালে গরুর দুধ একটু বেশী ঘন হয়। বসন্ত ও গ্রীষ্মকালে দুধ ঘন হইলেও মাখন ভিন্ন অত্যন্ত উপাদানের অংশ সামান্য পরিমাণে কমিয়া যায়। বর্ষাকালের দুধ সচরাচর একটু পাতলা হয় এবং উহাতে মাখনের অংশও কম থাকে। হেমন্তে দুগ্ধের অবস্থা ক্রমশঃ ভাল হইতে আরম্ভ হয়।

২। প্রসবকাল।—প্রসবের পর ৭৮ দিন গরুর দুধ গাঢ় ও দীর্ঘ হরিদ্রাবর্ণ থাকে, ইংরাজীতে উহাকে কোলট্রুম্ (Colostrum) কহে। ইহা স্বাভাবিক দুগ্ধ নহে, এজন্য প্রসবের পর

প্রায় ১ সপ্তাহ কাল উক্ত গরুর দুধ ব্যবহার করা উচিত নহে !
আমাদিগের শাস্ত্রেও এরূপ দুধের ব্যবহারের নিষেধ আছে ।

৩। জাতিভেদ।—ভিন্ন জাতীয় গরুর দুধের উপাদানের মধ্যে সামান্য পার্থক্য দেখিতে পাওয়া যায় । বিলাতী গরু, পশ্চিম দেশীয় গরু এবং বাঙ্গালা দেশের গরুর দুধের মধ্যে অল্প বিস্তর প্রভেদ লক্ষিত হইয়া থাকে । যে গরুর দুধ বেশী ঘন, সে গরু সচরাচর কিছু কম দুধ দিয়া থাকে । বিলাতে জার্সি (Jersey) নামক গো-জাতির দুধ বেশী ঘন । এই গরুর দুধে শতকরা ৮৫ ভাগ মাত্র জল থাকে । সর্ট্‌হর্ন্ (Shorthorn) নামক অপর জাতীয় গরু বেশী দুধ দেয় বটে, কিন্তু উহাতে শতকরা ৮৭½ ভাগ জল বিদ্যমান থাকিতে দেখা যায় । অনেকের বিশ্বাস যে কাল গরুর দুধ বেশী ঘন হয় ; এই বিশ্বাসের মূলে কোন সত্য আছে কি না তাহা আমাদিগের জানা নাই ।

প্রসবের কাল নিকটবর্তী হইলে অনেক গরুর দুধ বন্ধ হইয়া যায় ; বাহারা এরূপ অবস্থায় দুধ দেয়, সেই দুধ সচরাচর বেশী ঘন হইতে দেখা যায় ।

৪। গো-দোহন।—হলণ্ডে যথানির্দিষ্ট সময়ে দিবসে তিন বার গো-দোহন করা হয় ; ইহাতে প্রত্যহ প্রায় একই পরিমাণ দুধ প্রাপ্ত হওয়া যায় । বিলাতে এদেশের মত প্রাতে ও সন্ধ্যায় সময় গো-দোহন করা হয় । প্রাতের অপেক্ষা সন্ধ্যায় দুধে কিছু বেশী মাখন থাকিতে দেখা যায় । অনির্দিষ্ট সময়ে গো-দোহন

করিলে দুগ্ধের পরিমাণ ও গুণের হ্রাস হইয়া থাকে । গরু, নূতন স্থানে বাইলে বা নূতন দোহাল নিযুক্ত হইলে, অনেক সময়ে কম দুগ্ধ দিয়া থাকে ।

৫ । খাদ্য ।—খাদ্যের পরিবর্তন অধিক দিন স্থায়ী হইলে দুগ্ধ পাতলা বা ঘন হইয়া থাকে । পুষ্টিকর খাদ্যের যথোচিত অভাব হইলে দুগ্ধ সারহীন হইয়া পড়ে । বাড়ীর গরুর দুগ্ধ গোয়ালী বাড়ীর খাঁটি দুগ্ধের অপেক্ষা সচরাচর অধিক সারবান হইয়া থাকে । ভাল খাইতে না পাইলে দুগ্ধে শতকরা ২½ বা ৩ ভাগের অধিক মাখন থাকে না ; ঘরের গরুর দুগ্ধে অনেক সময়ে শতকরা ৫ হইতে ৬ ভাগ পর্যন্ত মাখন থাকিতে দেখা যায় ।

এক প্রকার ঘাস আছে যাহা গরু খাইলে উহার দুগ্ধে রসুনেক গন্ধ পাওয়া যায় ; এরূপ দুগ্ধ অনেকেই পান করিতে পারেন না । গরু চরিবার সময় বিষাক্ত গাছ খাইলে দুগ্ধের মধ্যে উক্ত বিষ স্বল্প পরিমাণে সঞ্চারিত হইতে দেখা যায় ; এরূপ দুগ্ধ পান করিলে উদরাময় প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা ।

যে সকল কারণে দুগ্ধ স্বভাবতঃ একটু পাতলা হইতে পারে, তাহা উপরে নির্দেশ করা হইল । দুগ্ধ পাতলা হইলে বিক্রেতা আইন অনুসারে দণ্ডনীয় হইয়া থাকে । পাছে বিক্রেতা “এই দুগ্ধ স্বভাবতঃ পাতলা” এইরূপ অছিলা করিয়া দণ্ড হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিবার চেষ্টা করে, তজ্জন্য বিলাতের সাধারণ খাদ্য-পরীক্ষকগণ উপরোক্ত কারণগুলির উপর বিশেষ লক্ষ্য রাখিয়া খাঁটি দুগ্ধের

উপাদান সমূহের নিম্ন-সীমা (Minimum standard) নির্দেশ করিয়া দিয়াছেন । দুধে শতকরা ৮৮½ ভাগ জল এবং অন্ততঃ ৩ ভাগ পর্য্যন্ত মাখন থাকিলে ঐ দুধ বিশুদ্ধ বলিয়া বিবেচিত হইবে ; এরূপ দুধ খাটী বলিয়া বিক্রয় করিলে বিক্রেতা দণ্ডনীয় হইবে না । ইহা অপেক্ষা অধিক জল বা অল্প মাখন থাকিলে ঐ দুধ ভেজাল বলিয়া গণ্য হইবে । আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে মাখনের এই নিম্ন-সীমা নিতান্ত কম করিয়া ধরা হইয়াছে । এ কারণ ভাল দুধের সহিত শতকরা ২৫ ভাগ জল মিশাইলেও উহা ভেজাল বলিয়া গণ্য হইবার সম্ভাবনা নাই ।

মাখন ।—আমাদিগের মধ্যে মাখনের ব্যবহার অধিক প্রচলিত নাই ; মাখনকে আমরা ঘূতে পরিণত করিয়া উহাই সর্বদা ব্যবহার করিয়া থাকি । ইংরাজেরা রুটী ও অন্যান্য খাদ্যের সহিত যথেষ্ট পরিমাণে মাখন ব্যবহার করিয়া থাকেন । গো-দুগ্ধ হইতে যে মাখন উৎপন্ন হয়, তাহাই আমরা পুজায় ও “পাতে” খাইবার জন্য ব্যবহার করিয়া থাকি । যশোহর ও ষাটাল হইতে কলিকাতা সহরে এই মাখনের আমদানি হইয়া থাকে । যশোহরের মাখন ষাটালের মাখন অপেক্ষা উৎকৃষ্ট, ইহাতে জলের ভাগ কম থাকে এবং অধিক দিন রাখিলে নষ্ট হয় না । এতদ্ব্যতীত দানাপুর, আলিগড়, দার্কিনিং, বোম্বাই প্রভৃতি স্থান হইতেও যথেষ্ট পরিমাণ “ভয়না” (মহিষ-দুগ্ধ হইতে উৎপন্ন) মাখনের আমদানি হইয়া থাকে । এই সকল প্রদেশের নিকটবর্তী গ্রাম

সমূহের অধিবাসীরা স্ব স্ব গৃহে অস্বাভাবিক পরিমাণে মাখন প্রস্তুত করিয়া রাখে ; মহাজনেরা তাহা সংগ্রহ করিয়া একত্রে মিশ্রিত করে এবং কলিকাতা ও অন্যান্য স্থানে চালান দিয়া থাকে । স্থানে স্থানে মাখন প্রস্তুত করিবার জন্য সরকারি ও বে-সরকারি ডেয়ারি (Dairy) স্থাপিত হইয়াছে ; এই সকল ডেয়ারিতে উৎকৃষ্ট মাখন প্রচুর পরিমাণে প্রস্তুত হইয়া থাকে ।

মাখনের প্রধান ভেজাল জল । জল মিশাইয়া মাখনকে ভারী করা হয় এবং উহা পরিমাণেও বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় । উৎকৃষ্ট মাখনে শতকরা ১০ হইতে ১২ ভাগের অধিক জল থাকা উচিত নহে ; ঘাটালের মাখনে শতকরা প্রায় ৩০ ভাগ জল থাকে ।

জল ব্যতীত দধি মাখনের আর একটা ভেজাল । মাখন প্রস্তুত করিবার সময় কিয়দংশ দধি উহার সহিত মিশ্রিত থাকিয়া যায় ; মাখন গলাইবার সময় দধির মধ্যস্থিত ছানার অংশ (থাকরি) ঘূতের নীচে জমিতে দেখা যায় । মাখন ভাল করিয়া প্রস্তুত করিতে না পারিলে উহার সহিত অধিক পরিমাণ দধি মিশ্রিত থাকিয়া যায় ; পুনশ্চ দুই ব্যবসায়িগণ ইচ্ছাপূর্বক উহার সহিত অধিক পরিমাণ দধি মিশ্রিত করিয়া দেয় । ঘাটালের মাখনে দধির অংশ অধিক পরিমাণে থাকে । মাখনে দধির অংশ বেশী থাকিলে উহা নীলই বিকৃত হইয়া যায় ।

জল ও দধি ব্যতীত চর্কি (Fat) অনেক সময়ে মাখনের সহিত মিশ্রিত করা হইয়া থাকে । শুনা গিয়াছে যে অসাধু

ব্যবসায়ীরা কলা চট্কাইয়া এবং কচু সিদ্ধ করিয়া মাখনের সহিত ভেজাল দিয়া থাকে ।

বিলাতে মাখনের সহিত মার্গারিন্ (Margarine) নামক এক প্রকার চর্বি মিশ্রিত করিয়া ভেজাল দেওয়া হয়, কিন্তু বিলাতী আইন অনুসারে এরূপ ভেজাল মাখনকে কেহ মাখন বলিয়া বিক্রয় করিতে পারে না, ইহা মার্গারিন্ বলিয়া বাজারে বিক্রীত হইয়া থাকে । বিলাতী মাখনে অনেক সময়ে কৃত্রিম রং করা হয় এবং কখন কখন খাদ্য-লবণ অল্প পরিমাণে উহার সহিত মিশ্রিত করা হয় । রং বা লবণের ভাগ নির্দিষ্ট সীমা অতিক্রম না করিলে বিক্রেতা আইনানুসারে দণ্ডনীয় হয় না ।

স্মৃত ।—অবস্থাপন্ন ভারতবাসীদিগের প্রধান খাদ্য ঘৃত । ভারতবর্ষের অধিকাংশ লোকই নিরামিষাশী বলিলে অত্যাক্তি হয় না ; ইঁহারা মাছ, মাংসের পরিবর্তে যথেষ্ট পরিমাণে দুগ্ধ ও ঘৃত ব্যবহার করিয়া থাকেন । যাহারা নিরামিষাশী নহেন, তাঁহারাও খাদ্যের সহিত অল্পাধিক পরিমাণে ঘৃত ভক্ষণ করিয়া থাকেন । কলিকাতা সহরে প্রতি বৎসর প্রায় ২,৭০,০০০ মন ঘৃতের আমদানি হইয়া থাকে ।* তন্মধ্যে বেহার ও পশ্চিম অঞ্চল হইতেই অধিকাংশ ঘৃতের আমদানি হইয়া থাকে । ঐতদ্ব্যতীত মধ্য ভারতবর্ষ, রাজপুতানা, পঞ্জাব প্রভৃতি স্থান হইতেও কতক

পরিমাণ ঘূতের আমদানি হয়। ইহার অধিকাংশই “ভয়সা” ঘূত ; এই সকল স্থান হইতে “গাওয়া” ঘূত অতি অল্প পরিমাণে আমদানি হইয়া থাকে। যে সকল স্থান হইতে ঘূতের আমদানি হয়, তথায় বড় বড় কুঠি আছে ; সাধারণতঃ এই কুঠিগুলি “মোকাম” বলিয়া পরিচিত। যে যে স্থানে “মোকাম” অবস্থিত আছে, তাহার চতুঃপার্শ্বস্থ গ্রামের (“দেহাত”) লোকেরা স্ব স্ব গৃহে অল্পাধিক পরিমাণে ঘূত প্রস্তুত করিয়া সঞ্চয় করিয়া রাখে। মহাজনেরা “মোকামে” এই ঘূত একত্র সংগ্রহ করিয়া জাল দিয়া “পাকা” করিয়া লয় এবং টিনের কানেক্তারার মধ্যে পুরিয়া বিক্রয়ার্থ কলিকাতায় প্রেরণ করে। এইরূপ “পাকা” করিবার সময় মোকামের মধ্যে নানাবিধ পদার্থ ঘূতের সহিত মিশ্রিত করিয়া ভেজাল দেওয়া হয়। পশ্চিম হইতে যে ঘূতের আমদানি হয়, তাহার সহিত সচরাচর চীনের বাদামের তৈল, মহয়ার তৈল বা পোস্ত বীজের তৈল ভেজাল থাকে। ইহার মধ্যে চর্কি ভেজাল বড় বেশী থাকে না। কলিকাতার মধ্যে এবং সন্নিকটস্থ দুই একটা স্থানে চর্কি, চীনের বাদামের তৈলের সহিত মিশ্রিত করিয়া, ঘূতের সহিত যথেষ্ট পরিমাণে ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে। চর্কি বিক্রয় করিবার জন্য কতকগুলি দোকান আছে। সেখানে যথেষ্ট পরিমাণে চর্কি ও চীনের বাদামের তৈল সঞ্চিত থাকিতে দেখা যায়। আমরা শুনিয়াছি যে কলিকাতায় যে ঘূতের আমদানি হয়, এই সকল স্থানে অনেক সময়ে তাহার সহিত চর্কি ও চীনের

বাদামের তৈল মিশ্রিত করিয়া সহরে ও মফঃস্বলে ঘৃত বলিয়া বিক্রীত হইয়া থাকে। কলিকাতায় বিপুল ঘৃত পাওয়া এক প্রকার দুর্ঘট। ১৯০৫ সালে মিউনিসিপ্যাল পরীক্ষাগারে ৭০০ টি ঘৃত পরীক্ষিত হইয়াছিল। তন্মধ্যে ১৭৫ টি খাঁটি বলিয়া নির্দিষ্ট হয়, আর বাকী ৫২৫ টি ঘৃতে (অর্থাৎ শতকরা ৭৫ ভাগ ঘৃতে) অল্পাধিক পরিমাণে নানা প্রকারের ভেজাল দ্রব্য পাওয়া গিয়াছিল।

শুনা যায় যে গন্ধ ও বর্ণহীন একজাতীয় কেরোসিন্ তৈল (Petroleum jelly) ঘৃতের সহিত কখন কখন মিশ্রিত করা হয়।

ঘৃতে বেশী ভেজাল থাকিলে অনেক সময় গন্ধের দ্বারাই উহা অবিপুল বলিয়া জানিতে পারা যায়। চর্কি বা চীনের বাদামের তৈল ঘৃতের সহিত অধিক পরিমাণে মিশ্রিত থাকিলে গন্ধ এবং ঘৃতের বাহ্যিক আকার দ্বারা উহা যে বিপুল নয়, তাহা বেশ বুঝিতে পারা যায়। ঘৃতের সহিত অধিক চর্কি মিশ্রিত থাকিলে উহা সহজ অবস্থাতেই বেশী জমাট বাঁধা থাকে। ঘৃতের সহিত অধিক পরিমাণে তৈল মিশ্রিত থাকিলে উহার অল্প অংশ দানাদার হয়, অধিক ভাগই তরল অবস্থায় উপরে ভাসিতে থাকে। অবশ্য গ্রীষ্মকালে উত্তাপাধিক্য বশতঃ বিপুল ঘৃতকেও এইরূপ অবস্থায় থাকিতে দেখা যায়। অল্প ভেজাল থাকিলে শুদ্ধ চর্কে দেখিয়া বা গন্ধ দ্বারা ভেজাল ধরিতে পারা যায় না। কোন প্রকার তৈল বা চর্কি ঘৃতের সহিত মিশ্রিত আছে কি না, তাহা নির্ণয় করা বিশেষ কষ্টসাধ্য নহে। সহজসাধ্য হই একটি পরীক্ষা দ্বারা ভেজাল

পদার্থের অস্তিত্ব নিরূপণ করা যাইতে পারে । কিন্তু ভেজাল দ্রব্য ঘূতের সহিত কত পরিমাণে মিশ্রিত আছে, তাহা নিরূপণ করিতে হইলে শ্রমসাধ্য বৈজ্ঞানিক পরীক্ষার আবশ্যক । এ প্রবন্ধ মধ্যে এই সকল বিষয়ের অবতারণা সুসঙ্গত নহে ।

ঘূত যথারীতি পরীক্ষা করিতে হইলে উহা রসায়ন-তত্ত্ববিদ কৃতজ্ঞ ব্যক্তি দ্বারা স্তবাস্থিত পরীক্ষাগারে পরীক্ষিত হওয়া উচিত ।

পনির (Cheese) ।—আমরা পনির ব্যবহার করি না, কিন্তু ইহা ইংরাজদিগের নিত্য ব্যবহার্য্য খাদ্য । পনিরের মধ্যে ছানাভাতীয় উপাদান অত্যন্ত অধিক পরিমাণে থাকে, এজন্য ইহা একটা অতি সারবান খাদ্য বলিয়া পরিগণিত । উষ্ণ হুগ্লে রেনেট (Rennet) যোগ করিয়া পনির প্রস্তুত হইয়া থাকে । টাটকা পণিবু খাদ্যরূপে অধিক ব্যবহৃত হয় না । ঈষৎ বিকৃত পনিরই খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে । সুময়ে সময়ে পনির বিকৃত হইলে তন্মধ্যে নানা প্রকার বিষাক্ত পদার্থ আপনা আপনি উৎপন্ন হইয়া থাকে । এইরূপ পনির খাদ্যরূপে গৃহীত হইয়া ওলাউঠার ছায় টংকট রোগ উৎপাদন করিয়া অনেক লোকের প্রাণ বিনাশের কারণ হইয়াছে । পনিরের সহিত অনেক সময়ে চর্কি ও জল ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে ।

ক্ষীর ।—কলিকাতায় যে পাতলা ক্ষীর প্রস্তুত হয় (যাহা আমরা সামাজিক উৎসবাদিতে ব্যবহার করিয়া থাকি), তাহা

এরা কুট, বাতাসা ও সামান্য পরিমাণ ছদ্ম একত্রে জাল দিয়া প্রস্তুত করা হয়। পল্লীগামের ক্ষীর অনেক সময়ে শুষ্ক দ্রব্য ঘন কবিত্ব প্রস্তুত হইয়া থাকে।

ডেলা ক্ষীর একটি উৎকৃষ্ট সারবান খাদ্য; ইহা হইতে নানাবিধ মুখরোচক মিষ্টান্ন প্রস্তুত হইয়া থাকে। ঘরে ক্ষীরের ছাঁচ অল্প খরচে প্রস্তুত হয় অথচ ইহা একটি উৎকৃষ্ট জলখাবার।

সরিষার তৈল —সরিষার তৈল আমাদিগের নিত্য ব্যবহার্য খাদ্য। বাঙ্গালা দেশে কি সঙ্গতিপন্ন, কি দরিদ্র, সকল অবস্থার লোকেই সরিষার তৈল বাঙ্গলাদি প্রস্তুত করিবার জন্ত ব্যবহার করিয়া থাকেন। শারীরিক শ্রম এবং কার্য্য করিবার শক্তি লাভের জন্ত আমাদিগের মাখনজাতীয় খাদ্যের প্রয়োজন হয় এতা উক্তিপূর্বে উক্ত হইয়াছে। অধিকাংশ দরিদ্র লোকের দ্রব্য বা দত্ত ব্যবহার করিবার সঙ্গতি নাই; তাহারা সরিষার তৈল হইতে মাখনজাতীয় উপাদান সংগ্রহ করিয়া থাকে। এতদ্ব্যতীত গাঙ্গে মাখিবার জন্ত সরিষার তৈল প্রচুর পরিমাণে এদেশে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। সরিষার তৈলের দ্বারা অনেকে দীপ জ্বলাইয়া থাকেন এবং পিষ্টকজাতীয় বিবিধ খাদ্যও সরিষার তৈলের দ্বারা প্রস্তুত হইয়া থাকে। একপ নিত্য ব্যবহার্য্য ও অল্প প্রয়োজনীয় খাদ্য-সামগ্রী সর্বদা বিস্তৃত অবস্থায় বাজারে পাওয়া যায় না, ইহা সামান্য পরিভ্রমের বিষয় নহে।

পূর্বেই বলিয়াছি যে আজকাল কঁলেই প্রায় সমস্ত সরিষার

তৈল প্রস্তুত হইতেছে । পেসিডেন্সি জেল ও বাঙ্গালা দেশের অত্রাণ জেলে এবং কলিকাতার আম্‌স্‌ হাউসে খাঁটি সরিষার তৈল হাতে পিশিবার যন্ত্রে প্রস্তুত হইয়া থাকে । যে কয়েকটা ঘানি এখনও কলিকাতায় চলিতে দেখা যায়, তদ্বারা সামান্য পরিমাণে তৈল প্রস্তুত হইয়া থাকে এবং উহাও সর্বথা একেবারে ব্যবহৃত নহে । কলুরা সরিষার সহিত শোণগুজা মিশ্রিত না করিয়া তৈল প্রস্তুত করে না । এতদ্ব্যতীত অনেকেই কলের তৈল কিনিয়া ঘানির তৈলের সহিত মিশ্রিত করে এবং এই মিশ্রিত তৈল ঘানির তৈল বলিয়া বক্রয় করিয়া থাকে ।

যে সকল ভিন্ন জাতীয় সরিষা, তৈল প্রস্তুত করিবার জন্ত ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তন্মধ্যে নুটনা, খেতী, নতুয়া, কাজলা, খুনি ও ব.ই সর্বপ্রধান । ১ মন সরিষা পিশিয়া আনরা ১০ হইতে ১৪ সের তৈল প্রাপ্ত হইতে পারি । আম্‌স্‌ হাউসে সচরাচর খেতী সরিষা, তৈল প্রস্তুত করিবার জন্ত ব্যবহৃত হয় ; একলে ১ মন সরিষা হইতে প্রায় ১৫ সের তৈল বাহির করা হইয়া থাকে । নুটনা ও খেতী সরিষা হইতে, অল্প প্রকারের সরিষা অপেক্ষা কৃৎসিন্দিক পরিমাণ তৈল প্রাপ্ত হওয়া যায় ।

কলে তিন প্রকারের সরিষার তৈল প্রস্তুত হইয়া থাকে : ইহাদিগকে প্রথম শ্রেণী, দ্বিতীয় শ্রেণী ও তৃতীয় শ্রেণীর তৈল বলি হইয়া থাকে । খাঁটি সরিষার তৈল কোন কলে প্রস্তুত হয় কি না, সে বিষয়ে আমাদের সন্দেহ আছে । কলওয়ালারা বলিয়া থাকে

যে অল্প প্রকার তৈল-বীজ (যেমন শোরগুড়া ইত্যাদি) কিছু না মিশাইলে সরিষা হইতে সমস্ত তৈল মাড়িয়া বাহির করা যায় না । এই মতের মূলে কোন সত্য নাই ; ইহা একটা ভেজাল দিবার অছিলা মাত্র । কিছুদিন পূর্বে কলিকাতা সহরের একজন প্রসিদ্ধ তৈলের কলওয়ালার বিরুদ্ধে ভেজাল সরিষার তৈল বিক্রয় করিবার জন্য মোকদ্দমা রুজু করা হইয়াছিল । উক্ত কলওয়াল বলিয়াছিল যে সে তৈলে ভেজাল দিবার জন্য শোরগুড়া ইত্যাদির বীজ সরিষার সহিত মিশ্রিত করে নাই ; ঐ সকল বীজ না মিশাইলে সরিষা হইতে সমস্ত তৈল বাহির করা যায় না । ম্যাজিস্ট্রেট এ বিষয়ে প্রেসিডেন্সি জেলের কর্তৃপক্ষগণ ও অগ্নাত্ত বিশ্বাসী ব্যবসাদারদিগের নিকট হইতে মত গ্রহণ করিয়াছিলেন । তাঁহার সকলেই মত দিয়াছিলেন যে সরিষা হইতে সমস্ত তৈল বাহির করিবার জন্য অল্প কোন বীজ উহার সহিত মিশ্রিত করিবার প্রয়োজন হয় না । আম্‌স্‌ হাউসে শুদ্ধ সরিষা হইতে তৈল প্রস্তুত হইয়া থাকে । কলওয়ালারা বলে যে ১ মন সরিষা হইতে শোরগুড়া ইত্যাদি মিশ্রিত করিলে পর ১২ হইতে ১৫ সের তৈল প্রস্তুত হইয়া থাকে ; কিন্তু আম্‌স্‌ হাউসে হাতে মাড়া কলে প্রতি মন সরিষা হইতে অল্প কোনরূপ বীজ মিশ্রিত না করিয়াও প্রায় ১৫ সের খাঁটি সরিষার তৈল বাহির করিয়া লওয়া হয় । আদালতে ঐ কলওয়ালার যুক্তি তর্ক কিছুই খাটে নাই । ভেজাল তৈল বিক্রয় করিবার জন্য তাহার গুরুতর অর্ধদণ্ড হইয়াছিল । সে

অবধি কলওয়ালারা বিশেষ সতর্ক হইয়াছে । তাহারা সাইন-বোর্ড, খাটাইয়া অবাধে ভেজাল সরিষার তৈল “ভেজাল” বলিয়া বিক্রয় করিতেছে, সুতরাং বর্তমান মিউনিসিপ্যাল আইন অনুসারে তাহারা দণ্ডনীয় নহে ।

প্রথম শ্রেণীর কলের তৈল প্রস্তুত করিবার জন্য সরিষার সহিত শোরগুজা এবং মাদ্রাজী বাদাম বা পোস্ত বা সস্তাদরের তিল মিশ্রিত করা হয় । গড়ে অর্ধেক সরিষা থাকে এবং এষ্ট সকল তৈলপ্রদ বীজের কোন একটা বা সকলগুলি একত্রিত হইয়া অর্ধেক থাকে ।

দ্বিতীয় শ্রেণীর তৈল এক ভাগ সরিষা এবং তিন ভাগ শোরগুজা, হুড়হুড়ের বীজ বা তারা বীজ অথবা কোচড়া বা মহয়ার বীজ একত্রে মিশ্রিত করিয়া প্রস্তুত করা হয় এবং তৈল প্রস্তুত হইলে পর উহার সহিত মহয়া তৈল বা চীনের বাদামের তৈল অথবা সিমুল বীজের তৈল বা কুসুমফুলের বীজের তৈল কিয়ৎপরিমাণে মিশ্রিত করা হয় ।

তৃতীয় শ্রেণীর কলের তৈল অধিকাংশই মফঃস্বলে বিক্রয়ার্থে প্রেরিত হইয়া থাকে । ইহার সহিত যথেষ্ট পরিমাণ রেডির তৈল মিশ্রিত করা হয় ।*

* আমার সহযোগী ডাক্তার শ্রীযুক্ত বেণীমাধব চক্রবর্তী কলের সরিষার তৈলে ভেজাল দেওয়ার বিবরণটি সংগ্রহ করিয়া দিয়াছেন ।

আমরা শুনিতে পাইতেছি যে অধুনা সরিষার তৈলের সহিত কেরোসিনের ত্রায় একপ্রকার মেটে তৈল (Mineral oil ; মিশ্রিত করা হইতেছে । এই তৈল দেখিতে সরিষার তৈলের মত ; ইহার কোন বিশেষ গন্ধ নাই ; সরিষার তৈলে মিশাইলে, গন্ধ দ্বারা বা আকারে ইহা ধরা যায় না । এই তৈল চর্কির ত্রায় কলে দিবার জন্ত অথবা সুগন্ধি কেশ তৈল প্রস্তুত করিবার জন্ত ব্যবহৃত হয় ।

ঈ একজন ইংরাজ ও দেশীয় ব্যবসায়ী এই তৈলের আমদানি করেন । তাঁহারা বলেন যে সরিষার তৈলের কল-
 ওয়ালারা এক্ষণে এই তৈল তাঁহাদিগের নিকট হইতে অধিক পরিমাণে ক্রয় করিতেছে এবং ঈ একজন কলওয়ালাদের মুখে শুনা বাইতেছে যে, এই তৈল সময়ে সময়ে সরিষার তৈলের সহিত মিশান হইয়া থাকে । কলিকাতায় কিছুদিন পূর্বে একপ্রকার “পা-ফোলা” (Epidemic Dropsy or Beri-Beri) রোগের আবির্ভাব হইয়াছিল ; এই রোগের প্রকৃত কারণ এ পর্য্যন্ত কেহ নির্ণয় করিতে সমর্থ হইয়েন নাই । কোন কোন ডাক্তার সন্দেহ করেন যে মেটে তৈল মিশ্রিত সরিষার তৈল ব্যবহার করিয়াই এই রোগ উৎপন্ন হইয়াছিল । কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল ল্যাবরেটোরিতে বাজারের সরিষার তৈল এই কারণে অনেকবার পরীক্ষিত হইয়াছিল, কিন্তু তাহার একটীতেও মেটে তৈল পাওয়া যায় নাই । এই তৈল সচরাচর ব্লুমলেস্ অয়েল্ (Bloomless oil) বলিয়া বিক্রীত হয় । শুনা বাইতেছে সরিষা আজকাল সস্তা হইয়াছে

বলিয়া কলওয়ালারা সম্প্রতি এই তৈল সরিষার তৈলের সহিত মিশ্রিত করিতেছে না। এই তৈল সরিষার তৈলের সহিত মিশ্রিত থাকিলে বিশেষ বিশেষ পরীক্ষা দ্বারা উহার অস্তিত্ব প্রমাণ করা যাইতে পারে।

ভেজাল সরিষার তৈল কাঁঝাল করিবার জন্ত পিষিবার সময়ে সরিষার সহিত সজিনার ছাল ও লক্ষা মিশ্রিত করা হয়।

ময়দা ও আটা।—যখন গম মার্জ্য হয়, তখনই ময়দা ও আটার ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে—তাহা না হইলে এই দুইটা জিনিস প্রায়ই খাঁটা মিলে। তবে প্রত্যেক ব্যবসায়ীরা বেশী পরিমাণ ভূসী, ময়দা ও আটার সহিত অনেক সময়ে মিশ্রিত করিয়া থাকে। চাউল সস্তা থাকিলে চাউলের গুঁড়া ময়দার সহিত মিশ্রিত করা হয়। এতদ্ব্যতীত নিকট প্রেণীর যব এবং বিভিন্ন প্রকারের পালোও সময়ে সময়ে ময়দার সহিত মিশ্রিত করা হইয়া থাকে। কেহ কেহ বলেন একপ্রকার ঘাসের বীজ বা রাম-খাড়র গুঁড়া (French chalk) গমের সহিত মিশ্রিত করিয়া ভেজাল ময়দা প্রস্তুত করা হয়। গম মার্জ্য না হইলে ময়দার সহিত প্রায় ভেজাল থাকে না।

ময়দার সহিত চাউলের গুঁড়া, যব বা অন্ত কোন প্রকার পালো মিশ্রিত করিলে তাহা অণুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা অনায়াসে ধরিতে পারা যায়।

ময়দা ও আটা হইতে পাউরুটি প্রস্তুত হইয়া থাকে। পাউ-

কুটির ব্যবহার এদেশে বিস্তৃতভাবে প্রচলিত হইয়াছে। ময়দার ভেজাল না থাকিবে পাউকটীতে কোন ভেজাল থাকে না। বিলাতে নিরুষ্ট ময়দা হইতে পাউকটী প্রস্তুত করিবার সময় উহাতে কটকিরি যোগ করা হয় ; পাউকটীতে ফটুকিরি যোগ করা আইন-নিষিদ্ধ।

চাউল।—চাউল যখন মহার্ঘ হয়, তখনই ইহার সহিত নিরুষ্ট জাতীয় চাউল বা কুঁড়া মিশ্রিত করা হইয়া থাকে। পুরাতন চাউলের সহিত নূতন চাউল যথেষ্ট পরিমাণে মিশ্রিত করিয়া উহা পুরাতন চাউল বলিয়া বিক্রীত হয়। ব্রহ্মদেশের চাউল এদেশের চাউল অপেক্ষা সস্তা বলিয়া অনেক সময়ে এই চাউল দেশী চাউলের সহিত মিশ্রিত করা হয়। ব্রহ্মদেশের চাউল আকারে ছোট, হুতরাং একটু মনোযোগ দিয়া চাউল পরীক্ষা করিলেই এক্রপ প্রতারণা ধরা পড়িবার সম্ভাবনা। কলিকাতার স্থানে স্থানে চাউল-পটি আছে; অধিকাংশ চাউলের আমদানি এই পীকল স্থানেই হইয়া থাকে। একদল লোকের ব্যবসা এই যে, এখানে ভিন্ন ভিন্ন শ্রেণীর চাউল একত্রে মিশ্রিত করিয়া ভাল চাউল বলিয়া বিক্রয়ার্থ প্রস্তুত করিয়া রাখে; ইহাকে piling of rice কহে। এতদ্বিধা যে সকল চাউল নৌকা বা জাহাজে আদিবার সময় ভিজিয়া যায় এবং নষ্ট (damaged) হইয়াছে বলিয়া অল্প দরে বিক্রীত হয়, তাহাও যথেষ্ট পরিমাণে ভাল চাউলের সহিত মিশ্রিত করিয়া দেওয়া হয়।

চাউল বেশী “ছাঁটা” হইলে উহা কিয়ৎ পরিমাণে সারহীন হইয়া পড়ে। কোন কোন চিকিৎসকের মতে একরূপ চাউল বহুদিন ব্যবহার করিলে বেরি-বেরি (Beri-Beri) রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা।

বাজারের মিঠাই।—বাজারে যে মিঠাই প্রস্তুত হয়, তাহার জল সচরাচর অতি জঘন্য দ্রব্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে। অনেক সময়ে উহার মধ্যে ঘূতের অংশ মোটেই থাকে না, তৈল ও চাকি একত্রে মিশ্রিত করিয়া এই সকল মিঠায় প্রস্তুত হইয়া থাকে। মিষ্টান্ন হইতে ঘূত বাহির করিয়া উহা পরীক্ষা করিলে সকল সময়ে সন্তোষজনক ফল প্রাপ্ত হওয়া যায় না, এইজন্য মিষ্টান্ন বিক্রেতাগণকে সর্পদা আইনের কবলে আনা যায় না। আমাদের দেশের অনেক লোকেরই অজ্ঞান রোগ বাজারের খাবার খাইয়াই উৎপন্ন হয়। ঘরের তৈয়ারি কুটী ও তরকারি এবং গুড় বা চিনি জলখাবারের জল ব্যবহার করা উচিত; ভাল ঘি মিঠাই প্রস্তুত করিবার জল যতদিন না ব্যবহৃত হয়, ততদিন বাজারের খাবার ব্যবহার না করাই সুবিবেচনার কার্য। বিশেষতঃ দোকানে খাবার ঘেঁরুপভাবে মেলাইয়া রাখা হয়, তাহাতে উহার উপর মল-মূত্র-আবর্জনা-মিশ্রিত পথের ধূলি স্তরে স্তরে পড়িয়া থাকে। নানাবিধ রোগের বীজ এইরূপে এই সকল মিষ্টান্নের সহিত মিশ্রিত থাকিয়া আমাদের শরীর মধ্যে প্রবেশ করিয়া এই সকল রোগ উৎপাদন করিবার সম্ভাবনা। আজকাল মিউনিসিপ্যাল আইনে

কাচের আল্‌মারির মধ্যে খাবার রাখিবার নিয়ম হইলেও অধিকাংশ দ্রব্যই পূর্বে যেরূপভাবে রাখা হইত, আজিও সেইরূপভাবে রাখিতে দেখা যায়। কর্তৃপক্ষদিগের পরিদর্শনকার্য্য একটু ভাল করিয়া সম্পন্ন হইলে খাবারের সহিত রাস্তার ধূলি এত সহজে মিলিত হইতে পারে না। মিষ্টান্নগুলি সর্বদা আল্‌মারির মধ্যে রাখা উচিত; বিক্রয়ের সময় আল্‌মারি হইতে খাবার বাহির করিয়া দিলে বিক্রেতার কোনরূপ অসুবিধা হইবার সম্ভাবনা দেখিতে পাওয়া যায় না। পথের ধূলি খাবারের সহিত মিলিত হইয়া যে কত অনিষ্ট উৎপাদন করিতে পারে, তৎসম্বন্ধে বিক্রেতা-দিগের কিছুমাত্র জ্ঞান নাই। সেইজন্য তাহারা আল্‌মারির ভিতর খাবার রাখিবার উপকারিতা বুঝিতে পারে না। এই কুপ্রথার অনিষ্টকারিতা যাহাতে তাহারা বুঝিতে পারে, লোক-শিক্ষার বিস্তার দ্বারা তাহার উপায় অবলম্বন করা উচিত।

নোহনভোগ প্রভৃতি যে সকল মিষ্টান্নে অধিক পরিমাণ ঘৃত থাকে, তাহাদিগকে পিত্তল পাত্রে না রাখিয়া এনামেল, মৃত্তিকা, প্রস্তর বা কাষ্ঠ নির্মিত পাত্রে রক্ষা করা উচিত। ঘৃত মিশ্রিত খাদ্য-দ্রব্য পিত্তল পাত্রে অধিকক্ষণ রাখিলে “কলঙ্ক” ধরিবার সম্ভাবনা।

কফি, চা ও কোকো।—আজকাল এ দেশে, বিশেষতঃ কলিকাতা সহরে, চা ও কফির প্রচলন অধিক হইয়া উঠিয়াছে। কফি বীজের সহিত চিকোরী (chicory), ভাজা চাল, আলুর পালো এবং অন্যান্য অখাদ্য বীজ ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে।

ইহাদিগকে কফি বীজের সহিত চূর্ণ করিয়া উক্ত চূর্ণ খাঁটি কফি বলিয়া বাজারে বিক্রীত হইয়া থাকে । আমেরিকাতে একপ্রকার কৃত্রিম কফি বীজ প্রস্তুত হইয়া থাকে । নানাবিধ বৃক্ষের বীজ একত্রে গুঁড়াইয়া জলের সহিত একটা মণ্ড প্রস্তুত করা হয় এবং এই মণ্ডকে কফি বীজের আকারের ছাঁচে ঢালিয়া এক একটা বীজ প্রস্তুত করতঃ শুক করিয়া লওয়া হয় এবং উহাকে কফি বলিয়া বিক্রয় করা হয় । অনেক সময়ে ময়দা ও করাতের গুঁড়া একত্রে মিশ্রিত করিয়া কৃত্রিম কফির বীজ প্রস্তুত করা হইয়া থাকে ।

অণুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা অনেক সময়ে কফির ভেজাল ধরিতে পারা যায় ।

চায়ের সহিত অন্ত্যাত্ত গাছের পাতা কখন কখন ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে । চায়ের কাথ্ একবার বাহির করিয়া লইয়া ভিজা পাতাকে পুনরায় শুক করতঃ ভাল চায়ের পাতার সহিত মিশ্রিত করা হয় । সময়ে সময়ে থয়ের ও মাটি নিকৃষ্ট চায়ের সহিত মিশ্রিত থাকিতে দেখা যায় ।

চা প্রস্তুত হইলে উহাকে বাছাই করিয়া উৎকৃষ্ট, মধ্যম বা অপকৃষ্ট চাক্রুপে শ্রেণী বিভাগ করা হয় । সবুজ চা (Green tea) বা কাল চা (Black tea) শুদ্ধ প্রস্তুত করার প্রণালী ভেদে উৎপন্ন হইয়া থাকে । চীনের চা এবং আসামের চা, এই দুই প্রকারের চা সর্বদা ব্যবহৃত হয় ; আসামের চা এ দেশে সর্বত্র প্রচলিত ।

চা ও কফির গ্রায় অনেকে কোকো ব্যবহার করিয়া থাকেন। “থিয়োব্রোমা কোকো” নামক গাছের বীজ ভাজিয়া উহাকে গুঁড়া করিয়া কোকো প্রস্তুত হইয়া থাকে। ইহাতে শতকরা ৫০ ভাগ মাখনের গ্রায় এক প্রকার তৈলজাতীয় পদার্থ থাকে, এজন্য অনেকে কোকো সহজে পরিপাক করিতে পারেন না। অনেক সময়ে কোকো হইতে প্রক্রিয়াবিশেষ দ্বারা এই তৈলজাতীয় পদার্থের অংশ পৃথক্ করিয়া লওয়া হয়। নানা প্রকার পালো ও চিনি কোকোর গুঁড়ার সহিত ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে।

কোকো গুঁড়াইয়া উহার সহিত চিনি মিলাইয়া চকোলেট (Chocolate) প্রস্তুত করা হয়।

পানের মসলা ও ঝাল মসলা।—বহুদিনের পুরাতন পোকা ধরা মসলা নূতন মসলার সহিত ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে। অনেক সময়ে আস্ত মরিচ, এলাইচ ও লবঙ্গের কাথ্ বাহির করিয়া উহাদিগকে পুনরায় শুক করতঃ ভাল সামগ্রী বলিয়া বাজারে বিক্রীত হয়। পাপড়ি খেয়ের অনেক সময়ে গাছের আঠা ও বালি মিশ্রিত করিয়া প্রস্তুত করা হয়। আমরা ইহাও ভুলিয়াছি আধখানা করিয়া যে সুপারি বাজারে পাওয়া যায়, চামড়া রং করিবার জন্ত তাহা প্রথমে ব্যবহৃত হইয়া পরে ঐ আকারে সস্তা দরে বিক্রীত হইয়া থাকে। প্রায় সকল মসলার সহিত অল্পাধিক পরিমাণে ধূলি ও কুটা মিশ্রিত থাকিতে দেখা যায়।

সাণ্ডানানা, বালি ইত্যাদি ।—সাণ্ডানানা, এরাকট বা বালি নামে যে সকল পদার্থ বাজারে খুচরা বিক্রীত হয়, তাহাদিগের অধিকাংশই প্রকৃত পদার্থ নহে । ক্যাসাভা প্রভৃতি নিকটজাতীয়, চুপাচ্য পালো, সাণ্ড, বালি বা এরাকট নামে খুচরা বিক্রীত হইয়া থাকে । এই সকল পদার্থ রোগী ও শিশুর খাদ্য, স্ততরাং ইহা দিগের বিশুদ্ধ হওয়া বিশেষ আবশ্যক । এরাকট বা বালি কিনিতে হইলে বিলাতী অথবা এদেশের বিশ্বাসী ব্যবসাদারের প্রস্তুত আস্ত কোটা ক্রয় করা উচিত, তাহা না হইলে অনেক সময়েই খাটা দ্রব্য পাওয়া যায় না । আজকাল শঠির পালো দেশী এরাকট বলিয়া বিক্রীত হইতেছে ; ইহা ম্যারান্টা এরাকটের সহিত প্রায় তুল্যগুণ সম্পন্ন । অধুনা দেশী যব হইতে যে বালি প্রস্তুত হইতেছে, তাহা বিলাতী বালির গ্ৰায় শুল্ল না হইলেও গুণ সম্বন্ধে নিকট নহে ।

, অণুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা পরীক্ষা করিলে এই সকল পদার্থ বিশুদ্ধ কি না, তাহা জানিতে পারা যায় ।

কি উপায় অবলম্বন করিলে এই বিষম অনর্থের প্রতিকার হইতে পারে, তৎসম্বন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করিয়া এই প্রবন্ধের উপসংহার করিব । লোভী ও প্রবঞ্চক ব্যক্তি জগতে চিরকাল ছিল এবং চিরকালই থাকিবে ; তাহারা চিরদিনই মানুষকে প্রতারণা করিয়া নিজের উদর পূর্ণ করিবার চেষ্টা করিবে । তবে স্মৃশিকার গুণে ও আইনের শাসনে লোকের অসৎ প্রবৃত্তি একেবারে দমিত না হইলেও উহা যে কতক পরিমাণে সংযত

থাকে, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। সুতরাং শিক্ষার বিস্তার ও আইনের শাসন দ্বারা সমাজকে প্রবঞ্চক ব্যবসায়ীদের হস্ত হইতে রক্ষা করিতে চেষ্টা পাওয়া উচিত।

১। লোক-শিক্ষা।—লোকে সহজেই সস্তা সামগ্রী কিনিতে চায়। কিনিবার সময় “সস্তার তিন অবস্থা” এ কথা মনে উদয় হইলেও আপাততঃ খরচ কম হইবে, এই সুবিধার জন্য লোকে সস্তা সামগ্রী ক্রয় করে, ভবিষ্যতের প্রতি মোটেই দৃষ্টি রাখে না। সকলেই জানে যে সস্তার কাপড় বেশী দিন টিকে না; সস্তার জুতা অল্প দিনের মধ্যেই একেবারে অব্যবহার্য হইয়া পড়ে; সস্তার মাল-মসলা দিয়া গৃহ নির্মাণ করিলে অচিরকাল মধ্যে বাতাসের দৌরাঙ্গা হইতে বাতিবাস্ত হইতে হয়। কিন্তু ইহা জানিয়া তুমিও আমরা সস্তা সামগ্রী কিনিবার লোভ সংরণ করিতে পারি না। যথোচিত মূল্য দিয়া দ্রব্যাদি ক্রয় করিলে সে দ্রব্য সে দ্রব্য বহুকালস্থায়ী হয়, তাহা নহে, তাহার ব্যবহারে যে পরিমাণ স্বচ্ছন্দ ও আরাম লাভ করা যায়, সস্তার সামগ্রী হইতে তাহা কখনই প্রত্যাশা করা যায় না। অত্যাচ্ছ দ্রব্যাদি সম্বন্ধে ঘেরূপ, খাদ্যাদি সম্বন্ধেও তাহাই। এ কথা সকলেরই মনে রাখা উচিত। অচিরকাল খাদ্য-দ্রব্য ঘেরূপ হুমুলা হইয়াছে, তাহাতে সস্তার সামগ্রী ক্রয় করিলে উহা ভেজাল মিশ্রিত হইতেই হইবে। এরূপ খাদ্য গ্রহণ করিলে অর্থ রক্ষা না হইয়া পরিণামে অর্থের অপব্যয় হইয়া থাকে। যে সকল পদার্থ খাদ্যের সহিত ভেজাল দেওয়া

হয়, তাহাদের অধিকাংশই স্বাস্থ্যের দক্ষে অনিষ্টকর । প্রথমতঃ খাদ্যে কোন পদার্থ ভেজাল থাকিলে উহার পুষ্টিগুণের হ্রাস হয় । দ্বিতীয়তঃ এই সকল পদার্থ শরীরের মধ্যে প্রবেশ করিলে অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য, উদরাময় প্রভৃতি বিবিধ রোগ উৎপন্ন হইয়া শরীর অপটু হয় । এবশ্বপক্ষে পরিশ্রম করিবার শক্তি কমিয়া যায় ততরাং আয়ও কমিয়া যায় । তদুপরি অখাদ্যভক্ষণ-জনিত রোগের চিকিৎসার জন্য যথেষ্ট অর্থের অপব্যয় হইয়া থাকে । অতএব সামান্য চিন্তা করিয়া দেখিলেই বুঝা যাইবে যে, ভেজাল সামগ্রী আপাততঃ সস্তা হইলেও কালে তাহা প্রভূত ক্ষেপ, আশ্রয়, অর্থব্যয় ও নানান্তাপের কারণ হইয়া থাকে । বিপুল ঋণ বহনপাটনগে ব্যবহার করিবার সম্ভাবনা থাকিলে, উহা অল্প পরিমাণে ব্যবহার করিয়া অবাশষ্ট অভাব বিপুল পরিষর ভেলের দ্বারা পূরণ করিলে কিছুমাত্র ক্ষতি হয় না, অথবা একবারে দ্রুত পরিবারে দ্রুত ব্যবহার করিলেও স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কোন ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা নাই ।

অপকৃত ঘূতে প্রস্তুত দোকানের মিঠাই খাইলে “বড় মানাধ” দেখান হয় বটে, কিন্তু তাহাতে শরীর নষ্ট ও অর্থের যথেষ্ট অপব্যয় হইয়া থাকে । আজকাল কলিকাতা সহরে সামান্য গৃহস্থের বাটীতেও দোকানের মিঠাইয়ের ব্যবহার প্রচুর পরিমাণে প্রচলিত দেখিতে পাওয়া যায়, কিন্তু ঘৃতপক পদার্থের প্রচুর ব্যবহার সহজে বালক বালিকাদিগের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে বিশেষ উন্নতি লক্ষিত হয় না ।

পূর্বে মুড়ি, মুড়কি, চালভাজা, ছোলাভাজা, মুড়ির চাক্তি, ছোলার চাক্তি, নারিকেলের সন্দেশ প্রভৃতি ভেজালশূন্য খাদ্য ব্যবহার করিয়া মানুষকে যেরূপ সুস্থ ও সবল দেখা যাইত, এক্ষণে তদপেক্ষা অধিক মূল্যের খাদ্যাদি ভক্ষণ করিয়াও বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভ সম্বন্ধে বিশেষ উন্নতি পরিলক্ষিত হইতেছে না । এখন সমগ্র অবস্থার গৃহস্থেরাও বালক বালিকার হস্তে মুড়ি, নারিকেল ও গুড় দিতে লজ্জা বোধ করেন, কিন্তু তৎপরিবর্তে অপকৃষ্ট দ্রুতে প্রস্তুত দোকানের মিঠাইয়ের আকারের বিবের লাড়ু প্রাণাপেক্ষা প্রিয়তম পুত্র কন্যাদিগের হস্তে সস্তুষ্ট চিত্তে তুলিয়া দেন ! এরূপ বৃথা অভিমানের ফল যে নিতান্ত অশুভ হইবে তাহাতে আর আশ্চর্য্য কি ? যদি জল-দুধই খাইতে হয়, তবে টাকায় ১৪ সের করিয়া খাঁটা দুধ কিনিয়া যত ইচ্ছা জল ঘরে মিশ্রিত কর, তাহাতে কোন আপত্তি নাই ; ইহাতে আর কিছু না হউক, গোয়ালারা যে যথা তথা হইতে অপরিষ্কৃত জল দুধের সহিত মিশ্রিত করে, অন্ততঃ ইহা দ্বারা দূষিত জল মিশ্রিত দুগ্ধপানের হস্ত হইতে রক্ষা পাওয়া যায় । আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে, অপরিষ্কৃত জলমিশ্রিত দুগ্ধ পান করিলে কলেরা, টাইফয়েড জ্বর প্রভৃতি উৎকট রোগ উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা ।

যদি লোকে আপাততঃ কিঞ্চিদধিক অর্থব্যয় স্বীকার করিয়া বিশুদ্ধ খাদ্য ব্যবহার করে, তাহা হইলে পরিণামে স্বাস্থ্যরক্ষা, দীর্ঘজীবন লাভ ও অর্থসঞ্চয় সম্বন্ধে তাহাদের যথেষ্ট সুবিধা হইয়া

থাকে। এই বিষয়ের শিক্ষা সাধারণের মধ্যে প্রচার করি-
বার বিশেষ প্রয়োজন উপস্থিত হইয়াছে। লোকে যতদিন সস্তা
দ্রব্য কিনিতে আগ্রহ প্রকাশ করিবে, ততদিন পর্য্যন্ত প্রবঞ্চক
ব্যবসায়ীগণ খাঁটি পদার্থের পরিবর্তে ভেজাল দ্রব্য প্রস্তুত করিবেই
করিবে। সাধু ব্যবসায়ীগণ খাঁটি দ্রব্য লইয়া ইহাদিগের সহিত
পারিতোষিতা করিতে কখনই সমর্থ হইবে না, সুতরাং খাঁটি
দ্রব্যের অস্তিত্ব ক্রমে বাজার হইতে একেবারে লোপ প্রাপ্ত হইবার
সম্ভাবনা। শুদ্ধ আইনের দ্বারা ভেজাল সামগ্রী প্রস্তুত ও বিক্রয়
কখনই নিবারিত হইবে না; ইহা রোধ করিতে হইলে প্রথমতঃ
লোক-শিক্ষার প্রয়োজন। খাদ্যে কি কি পদার্থ ভেজাল দেওয়া
হয়, তাহাদিগের প্রত্যেকের দোষ গুণ কি, তাহাদিগের ব্যবহারে
আমাদিগের কি অনিষ্ট হইতে পারে, ভেজাল খাদ্যের পরিবর্তে
অন্য কোন সুস্বাদু খাদ্য দ্বারা আমাদিগের শরীর পোষণ হইতে
পারে কি না, ইত্যাদি বিষয়ের মোটামুটি জ্ঞান যাহাতে সাধারণ
লোকের মধ্যে প্রচারিত হয়, তাহার চেষ্টা করা প্রত্যেক শিক্ষিত
সমাজ-হিতৈষী ব্যক্তির কর্তব্য। সাহিত্য সভার দ্বারা সাধারণ
সভায় সহজ ভাষায় এই সকল বিষয়ের আলোচনা হওয়া উচিত
এবং যাহাতে অধিকসংখ্যক লোক এই আলোচনায় যোগদান
করেন, তজ্জগৎ বিধিমতে চেষ্টা পাওয়া উচিত। এতদ্ব্যতীত সহজ
ভাষায় প্রবন্ধাদি লিখিয়া যাহাতে সাধারণের মধ্যে উহা বহুল
পরিমাণে প্রচারিত হয়, তাহাও উপায় অবলম্বন করা উচিত।

কিছুদিন পূর্বে একখানি বিলাতী মাসিক পত্রে কোন ব্যক্তি দুগ্ধ সম্বন্ধে একটি প্রবন্ধ লিখিয়াছিলেন । তিনি বলেন যে সাধারণ লোকে দুগ্ধ যে দামে ক্রয় করে, তাহাতে তাহাদিগের খাঁটী হুঁক্ষ পাওয়া কখনই সম্ভবপর নহে । তিনি দুগ্ধ, মাংস ও ডিম্ব এই তিনটি পদার্থের পুষ্টিগুণ ও শারীরিক উত্তাপ-জনন-শক্তি সম্বন্ধে তুলনা করিয়া দেখাইয়াছেন যে, সমান মূল্যের মাংস ও ডিম্ব অপেক্ষা দুগ্ধ হইতে আমরা অধিক পরিমাণ সার পদার্থ ও কার্য্য করিবার শক্তি প্রাপ্ত হইয়া থাকি, অথচ দুগ্ধ অপর দুই পদার্থ হইতে অধিক সারবান হইয়াও উহাদিগের অপেক্ষা অল্প মূল্যে বিক্রীত হইয়া থাকে । তিনি বলেন যে, লোককে বুঝাইতে চেষ্টা করা উচিত যে, দুগ্ধ কিঞ্চিদধিক মূল্যে ক্রয় করিলেও ক্ষতিগ্রস্ত হইতে হয় না, কারণ দুগ্ধের মধ্যে যে পরিমাণে শিশুর শরীর পোষণোপযোগী সমস্ত উপাদান প্রাপ্ত হওয়া যায় (যাহার বিহনে শিশুর অস্থি ও পেশী দৃঢ়ভাবে গঠিত হইতে পারে না), সমান মূল্যের অথচ কোন খাদ্য দ্রব্যে ঐ সকল উপাদান ঐ পরিমাণে প্রাপ্ত হওয়া যায় না । শিশু তর্কাল হইলে সমস্ত জাতি তর্কাল হইবে—স্বতরাং সমস্ত জাতির স্বাস্থ্য ও বল বিত্তজ দুগ্ধের উপর নির্ভর করিতেছে । আমাদের দেশে এই সকল কথা সাধারণ লোকদিগকে বিশেষরূপে বুঝাইবার প্রয়োজন । যখন গরু রাখিবার খরচ বেশী ছিল না, তখন দুগ্ধও সস্তা ছিল । এখন সকলেই জানেন যে, খাদ্য-দ্রব্যের হুঁক্ষুলাতা হেতু ও অন্যান্য

কারণে গরু বাধিবাব খরচা বাড়িয়া গিয়াছে, স্ততরাং পূর্কের ন্যায় এখন সস্তা দরে ছুখ-পাইবার আশা করা ছরাশা মাত্র। কিন্তু ছুখ আমাদিগের এতই প্রয়োজনীয় সামগ্রী যে আপাততঃ কিঞ্চিৎ অধিক মূল্য দিয়া বিত্তক ছুখ ক্রয় করিলেও পরিণামে উহা শুভ ফল উৎপাদন করিবে। যদি লোকে একটু বেশী দর দিতে স্বীকার করে, তাহা হইলে অনেক শিক্ষিত লোকে এই ব্যবসায়ে সন্তুষ্কপ করিতে সাহস করিতে পারেন। যে সকল উপায় অবলম্বন করিলে গো-জাতির স্বাস্থ্যের উন্নতি হয় এবং উহার অধিক পরিমাণে ছুখ প্রদান করিতে পারে, শিক্ষিত লোক বাতীত অপর কাহারও দ্বারা তাহার অবলম্বন সম্ভবপর নহে।

২। আইন প্রণয়ন।—দ্বিতীয় উপায়, আইন দ্বারা অপরাধীর যথাবিহিত শাস্তির বিধান করিয়া এই কুপ্রথা নিবারণ করা। ইহাও একটা অবশ্য প্রয়োজনীয় উপায়। সকল দেশে সকল সমাজে ব্যবসার প্রতারণা নিবারণ করিবার জন্য বিশেষ বিশেষ আইন বিধিবদ্ধ করা হইয়াছে। আমাদিগের বঙ্গ দেশেও কলিকাতা মিউনিসিপাল্ আইনে ও বেঙ্গল মিউনিসিপাল্ আইনে খাদ্য-দ্রব্য ও ঔষধে ভেজাল দিলে তাহার শাস্তির ব্যবস্থা আছে। এক্ষণে এই সকল আইন সর্বতোভাবে কার্যোপযোগী কি না, এবং তাহা না হইলে কোন্ কোন্ বিষয়ে উহাদিগের সংশোধন আবশ্যক, সংক্ষেপে তাহাই আমাদিগের আলোচনার বিষয়।

আমি কলিকাতার কয়েকজন অভিজ্ঞ মিউনিসিপ্যাল কমিসনরের সহিত খাদ্যে ভেজাল নিবারণের জন্য কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল আইনে যে সকল ধারা বিধিবদ্ধ আছে, তৎসম্বন্ধে আলোচনা করিয়াছি। তাঁহারা সকলেই বলেন যে বর্তমান আইনে অনেক দোষ আছে এবং যতদিন না গভর্ণমেন্ট কর্তৃক সেই সকল দোষ সংশোধিত হয়, ততদিন ভেজাল খাদ্যের বিক্রয় নিবারণ করা মিউনিসিপ্যালিটির পক্ষে ভূঃসাধ্য। বিক্রেতা যদি বলে যে সে ভেজাল খাদ্যই বিক্রয় করিতেছে, তাহা হইলে সে বর্তমান আইন অনুসারে দণ্ডাই নহে। এই কারণে এক্ষণে কলিকাতার “মিশ্রিত সরিষার তৈল” এবং গোয়ালারা “জল মিশ্রিত দুগ্ধ” প্রকাশে অবোধে বিক্রয় করিয়া আইনের কবল হইতে বক্ষা পাইতেছে। তাঁহাদের মতে বর্তমান আইন ভেজাল দ্রব্য বিক্রয়ের প্রশ্রয় দিতেছে। তাঁহারা বলেন যে, যদি মিউনিসিপ্যালিটি প্রমাণ করিতে পারেন যে উক্ত ভেজাল খাদ্য স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর, তবেই বিক্রেতা আইনানুসারে দণ্ডনীয়, নতুবা ভেজাল খাদ্য ভেজাল বলিয়া বিক্রয় করিলে কেহই বর্তমান আইনের সীমা লঙ্ঘন করে না, সুতরাং তজ্জন্ত তাহা বশস্তি হয় না। কোন ভেজাল খাদ্য স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর কি না, তদ্বিষয়ে মিউনিসিপ্যালিটির হেলথ অফিসার মত প্রদান করিবেন। ভেজাল খাদ্যের অনিষ্টকারিতা সন্দেহে বিস্তর মতভেদ লক্ষিত হইয়া থাকে, সুতরাং কোন একটা ভেজাল খাদ্য স্বাস্থ্যের

পক্ষে যে অনিষ্টকর, তাহা নিঃসন্দেহরূপে আদালতে প্রমাণিত হওয়া অনেক সময়ে কঠিন হইয়া উঠে। ঘূতের সহিত চর্কি মিশ্রিত করিয়া ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে, ইহা পূর্বেই উক্ত হইয়াছে। চর্কি-মিশ্রিত ঘূত হিন্দু মাত্রেই ব্যবহার করিতে ঘৃণা বোধ করেন; কিন্তু চর্কি ঘূতের সহিত মিশ্রিত থাকিলে ঐ ঘূত যে স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর হয়, তাহার প্রমাণ দেওয়া কঠিন। পৃথিবীর অনেক লোকে তৈল বা মাখনের পরিবর্তে চর্কি ব্যবহার করিয়া থাকে এবং ইহাতে তাহাদের স্বাস্থ্যের কোনরূপ অনিষ্ট ঘটিতে দেখা যায় না। ঘূত চর্কি-মিশ্রিত প্রমাণ হইলেও যতক্ষণ পর্য্যন্ত উহা স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর বলিয়া প্রমাণিত না হইবে, ততক্ষণ যদি বিক্রেতা বলে যে সে ভেজাল ঘূত বিক্রয় করিতেছে, তাহা হইলে আইনানুসারে সে ব্যক্তি দণ্ডনীয় নহে। অবশ্য সে যদি এই চর্কি-মিশ্রিত ভেজাল ঘূত খাটী ঘূত বলিয়া বিক্রয় করে, তাহা হইলে তাহার শাস্তি হইবে, অন্তথা নহে।

কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল আইনের এই বিষয় সংক্রান্ত কয়েকটি ধারা নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

Section 502.—Chairman to provide for inspection of articles exposed for sale for human food or medicine.—
It shall be the duty of the Chairman to make provision for the constant and vigilant inspection of animals,

carcasses, meat, poultry, game, flesh, fish, fruit, vegetables, corn, bread, flour, milk, ghee, butter, oil, and any other article exposed or hawked about for sale, or deposited in, or brought to, any place for the purpose of sale, or of preparation for sale, and intended for human food or for medicine, the proof that the same was not exposed or hawked about or deposited or brought for any such purpose, or was not intended for human food or for medicine, resting with the party charged.

Section 503.—(1) Power to seize articles, etc., which are unwholesome, etc.—The Chairman may, at all reasonable times, inspect and examine any such animal or article as aforesaid and any utensil or vessel used for preparing, manufacturing, or containing any such article.

(2) If any such animal appears to the Chairman to be diseased or if any such article appears to him to be *diseased, unsound, unwholesome, or unfit for human food* or medicine as the case may be, or *to be adulterated* or *to be not what it is represented to be*, or if any such utensil or vessel is of such kind or in such state as to render any article prepared, manufactured or contained therein unwholesome or unfit for human food, or for medicine as the case may be, he may seize and carry away such animal, article, utensil or vessel, in order that the same may be dealt with as hereinafter provided.

Section 504.—(1) Destruction of articles seized under Section 503.—When any article of human food is seized under Section 503. it may, with the consent of the buyer or the person in whose possession it was found, be forthwith destroyed in such manner as to prevent its being used for human food or again exposed for sale, or, if such consent be not obtained, then if any such article is of a perishable nature and is in the opinion of the Chairman, the Health Officer, an Assistant Health Officer or any Commissioner, diseased, unsound, unwholesome, or unfit for human food, it may be destroyed as aforesaid.

(2) The expenses incurred in destroying any article in pursuance of Sub-Section (1) shall be paid by the person in whose possession such article was at the time of its seizure.

Section 505.—(1) Taking before Magistrate animals and articles seized under section 503.—Every animal, article, utensil and vessel seized under Section 503, which is not destroyed in pursuance of Section 504, shall forthwith be taken before a Magistrate.

(2) If it appears to the Magistrate that any such animal is diseased or that any such article is *unsound, unwholesome, or unfit for human food* or for medicine, as the case may be, or *is adulterated, or is not what it is represented to be*, or in such state as aforesaid, he shall cause the same.—

- (a) to be forfeited to the Corporation, or
- (b) to be destroyed, at the charge of the person in whose possession it was at the time of its seizure, in such manner as to prevent the same being again exposed or hawked about for sale or used for human food or for medicine or for the preparation or manufacture of or for containing any such article as aforesaid."

এ সম্বন্ধে আমার বক্তব্য এই যে উপরোক্ত ধারাগুলি পাঠ করিলে স্পষ্ট বুঝা যায় যে চেয়ারম্যান, ম্যাজিস্ট্রেট ও কমিসনব-গণের উপর স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর অথবা ভেজাল খাদ্য নষ্ট করিবার ক্ষমতা যথেষ্ট ক্ষমতা প্রদত্ত হইয়াছে। যাহারা বলেন যে বর্তমান আইন ভেজাল খাদ্য বিক্রয় নিবারণের পক্ষে একান্ত অসুপযোগী, তাঁহাদের সহিত আমি একমত হইতে পারি না। তবে আইনের সংশোধনের যে একবারে আবশ্যিক নাই, তাহা আমি বলি না। বেরূপ ভাবে আইনের সংশোধন আবশ্যিক, তাহা সংক্ষেপে এই প্রবন্ধে প্রদর্শন করিবার চেষ্টা করিয়াছি। আমার বিশ্বাস, আইন এইরূপে সংশোধিত হইলে অধিকতর স্বকল প্রদান করিবে।

অস্বাস্থ্যকর মাছ, মাংস, হৃৎ প্রভৃতি সদাশ্বংসীল ('of perishable nature') খাদ্য দ্রব্য চেয়ারম্যান, হেলথ অফিসার,

সহকারী হেলথ অফিসার বা এক জন কমিসনরের আদেশ ক্রম ধ্বংস হইয়া উহার বিক্রয় একেবারে রোধ হইতে পারে ; ইহার জ্ঞাত আদালতে যাইবার প্রয়োজন হয় না । এই ক্ষমতা থাকিলে জঞ্জাই কলিকাতা সহরে প্রত্যহ ভেজাল দুধ, পচা মাছ ইত্যাদি খাদ্য-সামগ্রী কতক পরিমাণে ধ্বংস করা হইতেছে । কিন্তু যে পরিমাণে এইরূপ অনিষ্টকর খাদ্য বাজারে বিক্রীত হইতেছে তাহার তুলনায় যে পরিমাণ পদার্থ ধ্বংস করা হয়, তাহা যৎসামান্য বলিলে অতুল্য হয় না । স্বাস্থ্য বিভাগে অধিক কন্সচার্গ নিযুক্ত করিয়া সহরের যে সকল স্থানে খাদ্য-সামগ্রী বিক্রয় করা হয়, প্রত্যহ তাহাদিগের প্রত্যেকটির যথোচিত পরিদর্শনকাৰ্য্য বাহাতে সম্পাদিত হয়, তাহার উপযুক্ত ব্যবস্থা করা উচিত । পরিদর্শন-কাৰ্য্য বিস্তার লাভ করিলে বিস্তর অনিষ্টকর খাদ্যদ্রব্য ধ্বংস প্রাপ্ত হইবে এবং তাহা হইলে এই কুপ্রথা কতক পরিমাণে রোধ হইবাব আশা করা যায় ।

যত, সরিষার তৈল প্রভৃতি যে সকল খাদ্যদ্রব্য সদ্য ধ্বংসশীল নহে, কোন সন্দেহের কারণ উপস্থিত হইলে ঐ সকল পদার্থ চেয়ারম্যানের আদেশে ম্যাজিস্ট্রেটের নিকট উপস্থিত করিতে হইবে । পরে যথাবিধি পরীক্ষার দ্বারা যদি উহা স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর, বা ভেজাল, বা যে দ্রব্য ক্রেতা চাহিতেছে, উহা সেই পদার্থ না হয়, তাহা হইলে আদালতের আদেশানুসারে উক্ত দ্রব্য ধ্বংস করা হইবে ।

সুতরাং দেখা যাইতেছে যে আইনানুসারে স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর অথবা ভেজাল খাদ্য নষ্ট করিবার যথেষ্ট উপায় রহিয়াছে। আমি যি কিনিতে চাহিলে যদি কেহ ভেজাল ঘি দেয়, তাহা হইলে সে ব্যক্তি আইনানুসারে দণ্ডনীয়। যি বলিলে খাঁটা ঘি বুঝিতে হইবে। যদি দোকানদার খাঁটা ঘি না দিয়া ভেজাল ঘি দেয়, তাহা হইলে সে ব্যক্তি দণ্ডনীয়। সম্প্রতি কলিকাতায় এ সম্বন্ধে কয়েকটি মোকদ্দমা হইয়া গিয়াছে; পাঠকের অবগতির জন্য দুইটি মোকদ্দমার “রায়” নিম্নে উদ্ধৃত হইল। ইহা পড়িয়া স্পষ্ট বুঝা যায় যে “ঘি”, “দুধ” বা “সরিষার তৈল” কিনিতে চাহিলে ব্যবসাদারকে খাঁটা ঘি, খাঁটা দুধ এবং খাঁটা সরিষার তৈল দিতেই হইবে। যদি বিক্রেতা ভেজাল ঘি, জল-মিশ্রিত দুধ বা মিশ্রিত সরিষার তৈল দেয়, তাহা হইলে তাহার দণ্ড হইবে। ভেজাল ঘি আমাকে বিক্রয় কর, এ কথা কেহ বলে না; অথচ যি কিনিতে গেলে ভেজাল ঘি বাতীত খাঁটা পাওয়া দুষ্কর।

ADULTERATED GHEE.

(Before Mr. A. L. Mukherji, Municipal Magistrate).

This was a case under Section 574-495 of Act III (B. C.) of 1899, and the facts appear from the Magistrate's judgment:—“The accused Janaki Nath Kundu, a shop-keeper in Sir Stuart Hogg Market (No. 24) sold

an article (ghee adulterated with 10 per cent. of foreign fat) to the Food Inspector, Dr. Lahiri, *which was not of the nature, quality or substance of the article demanded, i.e., ghee—which means pure, unadulterated ghee.* The accused is, therefore, guilty under Sections 495 and 514 of the Calcutta Municipal Act. The accused sells in Sir Stuart Hogg Market and ought to be careful about the quality and nature of the article he supplies to his customers. He is sentenced to pay a fine of Rs. 60 only as this is his first offence and as he is neither an importer nor manufacturer of ghee—the article sold by him in this case.”

In another case of a similar nature, the Magistrate passed the following order :—Accused (Goohyram Kundu, No. 25 Sir Stuart Hogg market) is guilty under Sections 495 and 547 in as much as he sold to Dr. Lahiri (Food Inspector) an article (ghee adulterated with 12 per cent. of foreign fat) *which was not of the nature, quality or substance of the article demanded i.e., ghee.* As the accused gave information to the Food Inspector which has led to the detection of the real offender i.e. manufacturer at Bara Bazar, the accused is sentenced to pay a fine of Rs. 6. only.—*Indian Daily News, 9th June, 1910.*

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে, যে সকল স্থলে খাদ্য-সামগ্রী বিক্রীত হইয়া থাকে, সেই স্থানগুলির যদি ঘন ঘন পরিদর্শন হয়,

তাহা হইলে বর্তমান আইনানুসারেই ব্যবসাদারদিগকে ভেজাল খাদ্য বিক্রয়ের জন্য প্রত্যহ যথেষ্ট দণ্ড ভোগ করিতে হয়। সম্প্রতি ভেজাল ঘি, ভেজাল দুধ, ভেজাল সরিষার তৈল ও অন্যান্য অপকৃষ্ট খাদ্য দ্রব্য বিক্রয়ের জন্য কলিকাতার অনেকগুলি ব্যবসাদারের অর্থদণ্ড হইয়াছে। মিউনিসিপ্যালিটি এইরূপ উঠিয়া পড়িয়া লাগিলে বর্তমান আইন দ্বারাই ভেজাল খাদ্য বিক্রয়ের পথ অনেকাংশে রোধ হইতে পারিবে, একরূপ আশা করা যায়।

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে অনেক আইনজ্ঞ ব্যক্তির ধারণা এই যে যদি কেহ ভেজাল খাদ্য ভেজাল বলিয়া বিক্রয় করে অথচ উহা স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর বলিয়া প্রমাণিত না হয়, তাহা হইলে বর্তমান আইনে তাহাকে স্পর্শ করিতে পারে না। তাহারা বলেন যে, আইনের এই ফাঁকি আশ্রয় করিয়া অনেক ব্যবসাদার, “মিশ্রিত সরিষার তৈল,” “জল-মিশ্রিত দুধ” প্রভৃতি ভেজাল খাদ্য অবাধে বাজারে বিক্রয় করিতেছে। যদি এইরূপই হয়, তাহা হইলে ইহা নিবারণ করিবার জন্য কি উপায় অবলম্বন করা উচিত, তাহাও আমরা সংক্ষেপে এই প্রবন্ধে আলোচনা করিব।

অনেক স্থলে আমরা দেখিতে পাই যে এ সম্বন্ধে ব্যবসাদার অপেক্ষা ক্রেতারাই অধিক দোষী। যদি কেহ খাঁটি সামগ্রী পাইলেও সস্তা বলিয়া ভেজাল দ্রব্য ক্রয় করে, তাহা হইলে সে

তাহার নিজের দোষ, বিক্রেতার দোষ নহে। কোন আইনই একরূপ অবস্থায় তাহাকে ভেজাল খাদ্য ভক্ষণের হস্ত হইতে রক্ষা করিতে পারে না। মনে কর দোকানে দুই প্রকার সরিষার তৈল রহিয়াছে, একটা ঘানির ও অপরটা কলের। প্রথমটা ১৮ টাকা মণ ও দ্বিতীয়টা ১৪ টাকা মণ বিক্রীত হইতেছে। যদি আমি জানিয়া শুনিয়া ১৮ টাকা মণ ছাড়িয়া ১৪ টাকা মণের তৈল ক্রয় করি, তাহা হইলে আমি বিশুদ্ধ দ্রব্য পাইবার আশা কিরূপে করিতে পারি, এবং ব্যবসাদারকেইবা প্রত্যেক বলিয়া কিরূপে উহার বিরুদ্ধে অভিযোগ উপস্থিত করিতে পারি? তবে ভাল দ্রব্য চাহিলে যদি ব্যবসাদার খাঁটি পদার্থ না দেয়, তাহা হইলে সে বথার্থ দোষী ও তাহার যথেষ্ট দণ্ড হওয়া উচিত এবং আইনেও তাহার যথেষ্ট ব্যবস্থা রহিয়াছে। অতএব দেখা যাইতেছে যে ক্রেতারাই অনেক সময়ে ভেজাল দ্রব্য বিক্রয়ের প্রভ্রম দিয়া থাকে। হুঃখের বিষয় এই যে শিক্ষিত ব্যক্তিদিগের মধ্যেও ভেজাল দ্রব্যের খরিকার অনেক দেখিতে পাওয়া যায়। অবশ্য সাধারণ লোকের অবস্থা স্বচ্ছল নহে বলিয়া তাহারা সস্তা সামগ্রীর উপর অধিক অনুরাগ প্রকাশ করে; কিন্তু আমরা দেখাইতে চেষ্টা করিব যে সস্তা দ্রব্য ক্রয় করা, কি মিতব্যয়িতা, কি স্বাস্থ্য-রক্ষা, কোন পক্ষেই সুবিধাজনক নহে।

যদি কোন খাদ্যদ্রব্য স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর বলিয়া প্রমাণিত হয়, তাহা হইলে উহা আইনানুসারে তৎক্ষণাৎ ধ্বংস

হইতে পারে এবং বিক্রেতারও দণ্ড হইয়া থাকে । তবে অনেক স্থলে এসম্বন্ধে বিস্তর মতভেদ দেখিতে পাওয়া যায় এবং সত্যাসত্য নির্ধারণ করা কঠিন হইয়া উঠে । কিন্তু একরূপ মতভেদ সত্ত্বেও অনেক সময়ে আমরা সহজ বুদ্ধি ও স্থানীয় অবস্থার উপর নির্ভর করিয়া কোন খাদ্য স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর কি না, তাহার সন্মীমাংসা করিতে সমর্থ হই । পরিপাকক্রিয়া অভ্যাসের উপর বিশেষ ভাবে নির্ভর করে, এবং উক্ত ক্রিয়ার উপর মনের যে বশেষ্ট আধিপত্য রহিয়াছে, তাহা বোধ হয় কেহই অস্বীকার করিবেন না । যদি কোন খাদ্য সম্বন্ধে মনে একটা “বিশ্ব” উপস্থিত হয়, তাহা হইলে উহার পরিপাক হওয়া স্বকঠিন । চর্কির উপর হিন্দুমাত্রেরই বিষম বিরাগ লক্ষিত হয় । ঘৃত ও চর্কি একজাতীয় দ্রব্য হইলেও কোন হিন্দুরই চর্কি-মিশ্রিত ঘৃত ভক্ষণ করিতে প্রবৃত্তি হয় না । একরূপ পদার্থ জ্ঞাতসারে ভক্ষণ করিলে তাহার পরিপাকের যে অল্লাধিক ব্যাঘাত হইবে, তাহা সহজেই অনুমান করা যাইতে পারে । ঘৃতও একপ্রকার চর্কি, তবে রাসায়নিক উপাদান সম্বন্ধে ঘৃত এবং সাধারণ অত্যন্ত চর্কির মধ্যে যে প্রভেদ লক্ষিত হয়, স্মরণ্য উভয়ে একজাতীয় দ্রব্য হইলেও পরিপাক্যতা সম্বন্ধে উভয়ে যে তুল্যাণুগণালী নহে, তাহা পরীক্ষার প্রমাণিত হইয়াছে । উপাদানগত পার্থক্যের জন্য একরূপ ইবারই কথা । পরীক্ষা দ্বারা সপ্রমাণ হইয়াছে যে, যে চর্কি ত অল্প উত্তাপে গলে এবং সহজে দানা বাঁধে, তাহা তত শীঘ্র

পরিপাক প্রাপ্ত হয়। একত্র ঘৃত অত্রাণ চর্কি অপেক্ষা সহজ-
পরিপাচ্য।* অতএব চর্কি-মিশ্রিত ঘৃত বিত্তক ঘৃত অপেক্ষা
স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর মনে করা অসঙ্গত নহে। অনেকে চর্কি
ভক্ষণ করিয়া স্তন্থ শরীরে থাকে বলিয়া সকলের পক্ষে যে উহা
তুপাচ্য হইবে, তাহার কোন অর্থ নাই। ব্রহ্মদেশবাসিগণ “নাপি”
নামক একপ্রকার অতি দুর্গন্ধযুক্ত পচা মাছ যথেষ্ট পরিমাণে ভক্ষণ
করিয়া থাকে। আমরা যেমন তরকারীতে মসলা যোগ করিয়া
বন্ধন করি, উহারা সেইরূপ প্রত্যেক ব্যঞ্জনে “নাপি” যোগ করে,
তাহা না হইলে খাদ্যে তাহাদের রুচি হয় না। তাহারা চিরদিন
এইরূপ গলিত পুতিগন্ধময় পদার্থ ভক্ষণ করিয়া সম্পূর্ণ সুস্থদেহে
জীবিত রহিয়াছে। কিন্তু তাই বলিয়া যদি কোন ভারতবাসীর বা
ইংরাজের খাদ্যের সহিত “নাপি” মিশ্রিত করিয়া দেওয়া যায়, তাহা
হইলে তাহার উক্ত খাদ্য গ্রহণ ও উহার পরিপাক-সম্বন্ধে কিরূপ

* The lower the melting point of the fat, the more com-
pletely is it absorbed. Butter fat has a low melting point,
and that in its turn implies, for reasons we have already
discussed, that it is easily digested and absorbed. As a
matter of fact, butter is the most easily digested of fatty
foods.”—Hutchinson.

Fat	Melting point
Butter 37°C.
Bacon 48°C.
Mutton fat 52 C.—Hutchinson.

বাঘাত উপস্থিত হয়, তাহা সহজেই অনুমান করা যাইতে পারে :
 অতএব “নাপি” ব্রহ্মদেশবাসীর পক্ষে স্বাস্থ্য-প্রদ খাদ্য হইলেও
 অপর সকলের পক্ষে উহা অস্বাস্থ্যকর বলিয়া মনে করা অসঙ্গত
 নহে । যাহা আমাদের পক্ষে হিতকর, তাহা যে রামের পক্ষেও
 ক্ষতিপ্রদ হইবে, তাহার কোন অর্থ নাই । আমাদের মতে
 খাদ্যের দোষগুণ সম্বন্ধে সাধারণভাবে বিচার বাতীত দেশ-
 কাল পাত্র ভেদে উহার যথাযথ মীমাংসা হওয়া উচিত ।
 বেহার অঞ্চলের দরিদ্র লোকেরা অবস্থা বৈগুণ্য হেতু ঘৃত বা
 সরিষার তৈল ক্রয় করিতে সমর্থ হয় না ; তাহারা মহয়ার তৈল
 বাজনের সহিত ব্যবহার করিয়া থাকে । তাহা বলিয়া মহয়ার
 তৈল যখন ঘৃতের সহিত ভেজাল দেওয়া হয়, তখন উহা যে
 আপামর সাধারণের পক্ষে সুপাচ্য ও স্বাস্থ্যকর হইবে, একপ
 ধারণা নিতান্ত অসঙ্গত বলিয়া মনে হয় । দক্ষিণ ভারতবর্ষে
 অনেক বাজনের সহিত নারিকেল তৈল ব্যবহার করে, কিন্তু
 বাঙ্গালীর বাজন নারিকেল তৈল দ্বারা প্রস্তুত হইলে কয়জন তাহা
 কচিপূর্বক আহার করিয়া পরিপাক করিতে সমর্থ হয় ? অনেক
 ভেজাল খাদ্য স্বাস্থ্যের পক্ষে যে অনিষ্টকর, তাহার মূখ্য প্রমাণ
 না থাকিলেও, উহা যে স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর নহে, তাহা কেহই
 বলিতে পারেন না । একই স্থলে সহজ বুদ্ধি দ্বারা পরিচালিত হইয়া
 স্থানীয় অবস্থানুসারে কোন একটা ভেজাল খাদ্য স্বাস্থ্যের পক্ষে
 অনিষ্টকর হইতে পারে কি ন, তাহার মীমাংসা হওয়া উচিত ।

যদি আইন সংশোধনই করিতে হয়, তাহা হইলে উহা একরূপ ভাবে পরিবর্তিত হওয়া উচিত যে, কেহ যেন বিপুল পদার্থ ব্যতীত কোন ভেজাল দ্রব্য খাদ্যরূপে বাজারে বিক্রয় করিতে না পারে । একরূপ হইলে ভেজাল খাদ্যের বিক্রয় একেবারে রোধ হইবার সম্ভাবনা । অনেক মনে করিতে পারেন যে যদি বিপুল খাদ্য ব্যতীত ভেজাল খাদ্য বাজারে বিক্রীত না হয়, তাহা হইলে পদার্থের মহার্ঘতা হেতু অনেক দরিদ্র লোকের পক্ষে খাদ্য সংগ্রহ করা বঠিন হইয়া উঠিবে । একটু বিবেচনা করিয়া দেখিলেই একরূপ আশঙ্কার বিশেষ কোন কারণ নাই বলিয়া প্রতীত হইবে । ভেজাল দ্রব্য আমরা যে দরে ক্রয় করি, বিপুল পদার্থ ক্রয় করিয়া নিজ গৃহে সমজাতীয় স্বলভ মূল্যের অন্ত্র পদার্থ উহার সহিত মিশ্রিত করিলে দরে যে কেবল সস্তা হয় তাহা নহে, নানারূপ অখাদ্য ও রোগবীজ-সংক্রামিত পদার্থ ভক্ষণের হস্ত হইতেও অব্যাহত লাভ করা যায় । একটা উদাহরণ দিলেই ইহার মধ্য স্পষ্ট বোধগম্য হইবে । মনে কর কোন ব্যক্তির বাটীতে প্রত্যহ ৬ সের দুধের খরচ হইয়া থাকে । কিন্তু তাহার অবস্থা একরূপ সচ্ছল নহে যে সে ৬ সের খাটী দুধ ক্রয় করিতে পারে । তাহাকে টাকায় ৬ সের করিয়া দুধ কিনিতে হয় । আমরা অনেকবার পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি যে কলিকাতার ৬ সেরের দর দুধে ১ ভাগ দুধ ও ১ ভাগ জল থাকে ; সুতরাং ঐ ব্যক্তি ১ টাকায় ৬ সের দুধের মধ্যে ৩ সের

মাত্র খাঁটি দুধ পাইয়া থাকে । কলিকাতায় টাকায় ৪ সের খাঁটি দুধ কিনিতে পাওয়া যায় । সে ব্যক্তি যদি ৩ সের খাঁটি দুধ কিনিয়া উহার সহিত সমভাগ কলের জল মিশ্রিত করিয়া লুয়, তাহা হইলে ৬ সের বাজারের দুধ পাইবে, অথচ ২ টাকার স্থলে তাহার ৮০ আনা মাত্র খরচ হইবে । কেবল তাহাই নহে ; গোয়ালারা অনেক সময়ে দুধের সহিত অপরিষ্কৃত পুষ্করিণীর জল মিশ্রিত করে এবং ইহা দ্বারা কলেরা প্রভৃতি সংক্রামক রোগের প্রাদুর্ভাব হইয়া থাকে । খাঁটি দুধ ক্রয় করিয়া নিজ গৃহে যথা ইচ্ছা কলের জল মিশাইলে এরূপ সাংঘাতিক বিপদের হস্ত হইতেও রক্ষা পাওয়া যায় ।

দুধ সম্বন্ধে যাহা, তত, সরিষার তৈল প্রভৃতি অন্যান্য খাদ্যাদি সম্বন্ধেও সেই মন্তব্য প্রযোজ্য । চীনের বাদামের তৈল মিশ্রিত ঘৃত বাজার হইতে না কিনিয়া, খাঁটি ঘৃত কিনিয়া গৃহে উহার সহিত যথা ইচ্ছা সরিষার তৈল মিশাইলে দরেও সস্তা হইবে, অথচ স্বাস্থ্যের পক্ষেও অনিষ্টকর হইবে না । চীনের বাদামের তৈল, চর্কি ইত্যাদি পদার্থ বাজারে বিক্রীত হউক, কোন আপত্তি নাই । যাহার ইচ্ছা বা প্রবৃত্তি হইবে, সে এই সকল দ্রব্য কিনিয়া ঘৃত বা সরিষার তৈলের পরিবর্তে অথবা ঘৃত বা সরিষার তৈলের সহিত মিশ্রিত করিয়া ব্যবহার করিতে পারে, তাহাতে আমাদের অনুযোগ করিবার কোন কারণ নাই । কিন্তু এইরূপ আইন হউক যে, সকল খাদ্য সামগ্রীই বিত্তম্ অবস্থায় বাজারে বিক্রীত

হইবে ; কোন খাদ্য সামগ্রীতে ভেজাল দিয়া কেহ উহা বিক্রয় করিতে পারিবে না। এইরূপ আইন হইলে যতদিন না লোকে উহার মৰ্ম ভাল করিয়া বুঝিতে পারিবে, ততদিন কিঞ্চিৎ গোলযোগ হইবার সম্ভাবনা। লোক-শিক্ষার বিস্তারে অচিরে ইহার শুভফল সৰ্বসাধারণের গোচরীভূত হইয়া আইনের কাৰ্য্য-কারিতা সপ্রমাণ হইবে। ভেজাল দ্রব্য আপাততঃ সম্ভা ন্নে বিক্রীত হইলেও সকল দিক দেখিতে গেলে উহা খুঁটি দ্রব্য অপেক্ষা যে কিছুতেই মূল্য নহে, ইহা নিঃসন্দেহ।

এরূপ আইন প্রচলন করা যদি সম্ভবপর না হয়, তাহা হইলে বিলাতে মাখন বিক্রয় সম্বন্ধে যে আইন প্রচলিত আছে, সেইরূপ একটা বিধি আমাদের দেশে প্রচলিত হইলে ভেজাল খাদ্যের বিক্রয় বিশেষ ভাবে কমিয়া যাইবার সম্ভাবনা। আমাদের দেশে যেমন সৰ্বসাধারণেই দ্রুত ব্যবহার করিয়া থাকে, সেইরূপ বিলাতের লোকে যথেষ্ট পরিমাণে মাখন ব্যবহার করিয়া থাকে। অসাধু ব্যবসায়ীরা মাখনের সহিত মার্গারিন্ (Margarine) নামক এক প্রকার চর্কি মিশ্রিত করিয়া লোককে প্রতারণা করিতে আরম্ভ করিয়াছিল। ক্রমে মাখনের পরিবর্তে মার্গারিনই বাজারে মাখন বলিয়া বিক্রীত হইতে লাগিল। এই প্রতারণা নিবারণ করিবার জন্ত বিলাতে “মার্গারিন্ বিক্রয়ের আইন” (Margarine Act) নামক একটা আইন প্রচলিত হইল। এই আইনানুসারে কেবল বিশুদ্ধ মাখনই মাখন বলিয়া বাজারে বিক্রীত

হইতে পারিবে ; যে মাখনে মার্গারিণ্ মিশ্রিত আছে, তাহাকে কেহ মাখন বলিয়া বিক্রয় করিলে তাহার সমুচিত দণ্ড হইবে । মাখনে যদি সামান্য পরিমাণ্ মার্গারিণ্ মিশ্রিত থাকে, তাহা হইলেও উহা মার্গারিণ্ নামে অভিহিত হইবে, কেহ উহাকে মাখন বলিয়া বিক্রয় করিতে পারিবে না । পাঠকের অবগতির জন্ত এই আইনের কয়েকটি ধারা নিয়ে উদ্ধৃত হইল :—

Margarine Act, 1887.—“Whereas it is expedient that further provision should be made for protecting the public against the sale as butter of substances made in imitation of butter, as well as butter mixed with any such substances :—

* * * * *

Section 3.—The word “butter” shall mean the substance usually known as butter, made exclusively from cream or milk, with or without salt or other preservatives, and with or without the addition of coloring matter.

The word “Margarine” shall mean all substances whether compound or otherwise, prepared in imitation of butter, and whether mixed with butter or not, and no such substance shall be lawfully sold, except under the name of margarine, and under the conditions set forth in this Act.”

ইহা অতি সুসঙ্গত বিধি বলিয়া মনে হয় । বাহা যথার্থ মাখন

তাহাই মাখন বলিয়া বিক্রীত হওয়া উচিত । পাছে অজ্ঞানিত ক্রেতাগণ প্রতারিত হয়, তজ্জন্ত ভেজাল মাখনকে বিলাতে কোন প্রকারে মাখন নাম দিয়া বিক্রয় করিবার অনুমতি নাই । বিলাতী আইন মতে মাখন সম্পূর্ণ বিশুদ্ধ না হইলে “মাখন” এই নামটা বিক্রেতা ব্যবহার করিতে পারিবে না ।

আমাদের দেশেও এইরূপ একটা বিধি প্রচলিত হইবার বিশেষ প্রয়োজন উপস্থিত হইয়াছে । যাহা বিশুদ্ধ ঘৃত, তাহাই ঘৃত বলিয়া এবং যাহা বিশুদ্ধ সরিষার তৈল, তাহাই সরিষার তৈল বলিয়া বাজারে বিক্রীত হউক । আর যে ঘৃতে চর্কি, চেনর বাদামের তৈল বা অত্র কোন পদার্থ, অথবা যে সরিষার তৈলে শোরগুলা, কুসুমবীজ, কোঁচড়া বা হুড়হুড়ে বীজের তৈল মিশ্রিত আছে, তাহা ঘৃত বা সরিষার তৈল না বলিয়া অত্র যে কোন নামে বাজারে বিক্রীত হউক না কেন, আমাদের তাহাতে কোনও আপত্তি নাই । “লুচিভাজা ঘৃত” বা “মিশ্রিত সরিষার তৈল” বলিলে তাহার ভিতর ভাল মন্দ কি পদার্থ আছে, তাহা সাধারণ লোকে বুঝিতে পারে না । অনেক সময়ে লোকে মনে করে যে এই পদার্থ স্বকোৎকৃষ্ট ঘৃত ও সরিষার তৈল অপেক্ষা কিয়ৎ পরিমাণে নিকৃষ্ট মাত্র । উহাদিগের সহিত চর্কি বা নানাবিধ অখাদ্য বীজের তৈল যে মিশ্রিত থাকে, তাহা জানিব্যুর তাহাদের কোনও উপায় নাই । কিন্তু আইনানুসারে ঘৃতে চর্কি বা তৈল মিশ্রিত থাকিলে, অথবা সরিষার তৈলের সহিত অত্র তৈল মিশ্রিত

খাকিলে, যদি উহাকে ঘৃত বা সরিষার তৈল না বলিয়া অত্র কোন নামে বিক্রয় করিতে বাধ্য করা হয়, তাহা হইলে অতি অল্পসংখ্যক ক্ষেতাই উক্ত ভেজাল ঘৃত বা তৈল যথেষ্ট সম্ভা হইলেও ক্রয় করিতে অনুরাগ প্রকাশ করিবে। অতএব বিলাতের স্ত্রায় এদেশেও কেবল বিশুদ্ধ পদার্থই বাহাতে প্রকৃত নামে বিক্রীত হইতে পারে, আইনের দ্বারা তাহার ব্যবস্থা করা উচিত।

বিলাতে আর একটা আইন প্রচলিত আছে। যদি মার্গারিন ইংলণ্ডে প্রস্তুত করা হয় কিম্বা ইউরোপের অন্য কোন দেশ হইতে ইংলণ্ডে আমদানি করা হয়, তাহা হইলে ঐ পদার্থ যখন কোন সাধারণ যান (রেলওয়ে প্রভৃতি) দ্বারা বিক্রয়স্থলে আনীত হইবে তখন তাহাকে “মার্গারিন” বলিয়াই (“Duly consigned a Margarine”) কর্তৃপক্ষদিগের নিকট পরিচিত করিতে হইবে। যদি মাখন নামে পরিচিত করা হয় অথচ কর্তৃপক্ষদিগের উহার বিশুদ্ধতা সম্বন্ধে সন্দেহ জন্মে, তাহা হইলে তৎক্ষণাৎ উক্ত পদার্থকে সাধারণ পরীক্ষাগারে পরীক্ষার জন্ত প্রেরণ করা হইবে এবং পরীক্ষা দ্বারা উক্ত দ্রব্য ভেজাল প্রমাণিত হইলে যে ব্যক্তি উক্ত প্রস্তুত বা আমদানি করিবে, আইনানুসারে তাহার গুরুতর দণ্ড হইবে। কলিকাতায় এরূপ একটা আইন প্রচলিত হইলে ভেজাল দ্রব্যের বিক্রয় অনেকাংশে নিবারিত হইবার সম্ভাবনা একদম হইলে কলিকাতার বাহির হইতে ভেজাল জিনিস সহরের মধ্যে আনীত হইবার পক্ষে সবিশেষ প্রতিবন্ধকতা উপস্থিত

হইবে। মনে কর বাহারা বিক্রয়ের জন্ত কলিকাতায় ঘি প্রেরণ করে, তাহারা যদি তাহাদের পণ্যদ্রব্য বিপণন কি না, এবং বিপণন না হইলে উহার প্রকৃত নাম ব্যবহার না করিয়া অল্প নামে, তাহাদিগের স্বাক্ষরে একখানি গ্যারান্টিপত্র পণ্যের সহিত প্রেরণ করিতে বাধ্য হয়, তাহা হইলে কলিকাতায় ব্যবসায়ীরা জানিতে পারে যে কিরূপ সামগ্রী তাহারা আমদানি করিতেছে এবং খরিদারেরাও গ্যারান্টিপত্র দেখিয়া খাঁটি বা ভেজাল দ্রব্য, বাহার যাহা ইচ্ছা, তাহা ক্রয় করিতে পারে। ভেজাল সামগ্রী ভেজাল বলিয়া বিক্রয় করিলে বিক্রেতারও দায়িত্ব থাকে না এবং যে ব্যক্তি জানিয়া শুনিয়া নিরুপকৃত দ্রব্য ক্রয় করিবে, তাহারও অসুযোগ করিবার কোন কারণ নাই। যদি সহরের ব্যবসাদারেরা এইরূপ “গ্যারান্টি” (Guarantee) লইয়া পণ্যদ্রব্যের আমদানি করে, তাহা হইলে কর্তৃপক্ষগণ, কলিকাতায় আনীত হইলেই উহা বিপণন কি না, সহজেই পরীক্ষা করিয়া লইতে পারেন। যদি উক্ত দ্রব্য পরীক্ষার দ্বারা গ্যারান্টিমত না হয়, তাহা হইলে কর্তৃপক্ষের আদেশে উহার বিক্রয় একেবারে রোধ হইতে পারে এবং যে ব্যক্তি উক্ত দ্রব্য আমদানি করিবে, আপাততঃ তাহার ক্ষতি হইলেও সে ব্যক্তি পরে আদালতের সাহায্যে পণ্য-প্রস্তুত-কারকের নিকট হইতে যথোপযুক্ত ক্ষতিপূরণ ধরিয়া লইতে পারিবে। বার বার এইরূপ ক্ষতিপূরণ করিতে হইলে কোন ব্যবসাদারই ভেজাল দ্রব্য বিপণন বলিয়া পরিচয় দিতে সাহসী

হইবে না। এ সম্বন্ধে বিলাতী আইনের ধারাটি নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

Section ৪.—“All margarine imported to the United Kingdom of Great Britain and Ireland, and all margarine, whether imported or manufactured within the United Kingdom of Great Britain and Ireland, shall, whenever forwarded by any public conveyance, *be duly consigned as margarine* : and it shall be lawful for any officer of Her Majesty's Customs or Inland Revenue, or any medical officer of health, inspector of nuisance, or police constable, authorised under section thirteen of the sale of “Food and Drugs Act, 1875,” to procure samples for analysis if he shall have reason to believe that the provisions of this Act are infringed on this behalf, to examine and take samples from any package and ascertain, if necessary, by submitting the same to be analysed, whether an offence against this Act has been committed.”

বিলাতে মাখন বিক্রয় সম্বন্ধে আর একটা আইন প্রচলিত আছে। মাখন যে পাত্রে বিক্রয়ের জন্ত রাখা হয়, তাহার চতুর্দিকেই বড় বড় অক্ষরে উহা বিবৃত কি না, আইনানুসারে ক্রেতার অবগতির জন্ত তাহা লিখিয়া রাখিতে হইবে। মাখনের সহিত মার্গারিন্ মিশ্রিত থাকিলে পাত্রের উপর বড় অক্ষরে “মার্গারিন্” লিখিয়া রাখিতে হইবে। যদি মাখন বলিয়া লেখা

ধাকে কিন্তু পরীক্ষা দ্বারা উহার সহিত সামান্য পরিমাণ মাগারিণ্ মিশ্রিত আছে বলিয়া প্রমাণিত হয়, তাহা হইলে বিক্রেতার গুরুতর দণ্ড হইয়া থাকে । ইহা অতি সূক্ষ্ম নিয়ম ; এরূপ একটা বিধি এদেশে প্রচলিত হইলে বিসুদ্ধ খাদ্যসামগ্রীর ক্রয় বিক্রয়ের সাবিশেষ সুবিধা হইবে । ক্রেতা যদি ভেজাল সামগ্রী কিনিতে ইচ্ছা করে, সে স্বচ্ছন্দে তাহা কিনিতে পারে, কিন্তু সে যদি বিসুদ্ধ সামগ্রী ক্রয় করিতে ইচ্ছা করে, তাহা হইলে লেবেল্ (Label) দেখিয়া উহা নিষ্কারণ করিতে পারে । যদি বিক্রেতা প্রতারণা করিয়া ভেজাল সামগ্রীতে বিসুদ্ধ বলিয়া লেবেল্ দিয়া রাখে, তাহা হইলে পরীক্ষা দ্বারা উহা ভেজাল প্রমাণিত হইলেই ঐ ব্যক্তি আইনানুসারে গুরুতর দণ্ড ভোগ করিবে । বিশেষতঃ এরূপ প্রতারণা করিয়া তাহার ক্ষতি ভিন্ন লাভ নাই । যদি সে বিসুদ্ধ ব্যতীত ভেজাল সামগ্রী বিক্রয় করিতে না পারিত, তাহা হইলে হয়ত অনেক ঋণিদার বিসুদ্ধ সামগ্রী মহার্ঘ বলিয়া তাহার পণ্য ক্রয় না করিতে পারিত এবং এইরূপে বিক্রয় কম হইলে তাহার ব্যবসার ক্ষতি হইত । কিন্তু আইনানুসারে ঐ ব্যক্তি বিসুদ্ধ বা ভেজাল সকল প্রকার পদার্থই বিক্রয় করিতে সক্ষম ; কেবল পণ্যের উপর উহা বিসুদ্ধ কি ভেজাল, ইহা লিখিয়া রাখিতে তাহাকে বাধ্য করা হইতেছে । যদি লেবেলের সহিত পণ্যের অমিল হয়, তবেই সে আইনানুসারে দণ্ডনীয় হইবে, নতুবা কেবল নিকট দ্রব্য বিক্রয় করিবার জন্ত তাহার শাস্তি হইবেনা ।

এইরূপ একটি আইন আমাদের দেশে প্রচলিত হইলে ক্রেতা-
দিগেরও প্রভাবিত হইবার সম্ভাবনা থাকে না এবং ক্ষুদ্র ব্যবসায়ী-
গণকেও অপরের অপরাধে আইনলঙ্ঘনজনিত গুরুতর দণ্ড ও
লাঞ্ছনা ভোগ করিতে হয় না। অনেকে বলিতে পারেন যে এরূপ
আইন বিলাতের পক্ষেই প্রশস্ত, কেন না সেখানে সর্বসাধারণ
লোকেই পড়িতে পারে ; এদেশে অধিকাংশ লোকই লেখা পড়া
জানে না এবং নানা ভাষা এদেশে প্রচলিত, সুতরাং এরূপ আইন
এখানে প্রচলিত হইলে বিশেষ উপকারের সম্ভাবনা নাই।
পঞ্চাশ বৎসর পূর্বে একথা বলিলে যুক্তিসঙ্গত বলিয়া মনে হইতে
পারিত। এক্ষণে দেশের মধ্যে শিক্ষা দিনদিন যেরূপ প্রসারত-
লাভ করিতেছে, তাহাতে নিম্নশ্রেণীর অনেক লোকেই নিজ নিজ
দেশীয় ভাষায় লিখিতে বা পড়িতে সমর্থ। বিশেষতঃ শুদ্ধ বি-
চাকরেই যে বাজার করে, তাহা নহে। সহরের অধিকাংশ গৃহস্থ
লোকে নিজে নিজে এবং ধনী ব্যক্তিদিগের কর্মচারীরা বাজার
করিয়া থাকেন, সুতরাং দুই দশ জন নিরক্ষর লোকের পক্ষে এরূপ
আইন কার্য্যকরী না হইলেও অধিকাংশ ক্রেতার পক্ষে ইহা যে
বিশেষ শুভকলপ্রদ হইবে, সে বিষয়ে অণুমাত্র সন্দেহ নাই।
এ সম্বন্ধে বিলাতের আইনটি এস্থলে উদ্ধৃত হইল :—

Section 6.—“Every person dealing in Margarine in
the manner described in the preceding section shall
conform to the following regulations :—

Every package, whether open or closed and contain-

ing margarine, shall be branded or durably marked "Margarine" on the top, bottom, and sides, in printed capital letters, not less than three quarters of an inch square ; and if such Margarine be exposed for sale, by retail, there shall be attached to each parcel thereof so exposed, and in such manner as to be clearly visible to the purchaser, a label marked in printed capital letters not less than one and half inches square, "Margarine" and every person selling Margarine by retail, save in a package duly branded or durably marked as aforesaid, shall in every case deliver the same to the purchaser in (or with) a paper-wrapper, on which shall be printed in capital letters, not less than a quarter of an inch square, "Margarine."

কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল আইনের কার্যকলাপ পর্যালোচনা করিলে অপর দুই একটি বিষয়ে ইহার সংশোধন আবশ্যক বলিয়া মনে হয়। এই আইনানুসারে অনেক সময়ে যথার্থ অপরাধীর শাস্তি না হইয়া নিরপরাধী ব্যবসায়ী শাস্তি ভোগ করিয়া থাকে। কলিকাতায় যদি কেহ ভেজাল দ্রব্য জ্ঞাতসারে গাটী দ্রব্য বলিয়া বিক্রয় করে, তবে আইনানুসারে সে দণ্ড ভোগ করিয়া থাকে ; ইহা যে ন্যায় ও সুবিচার সঙ্গত, তাহা কেহই অস্বীকার করিবে না। কিন্তু কলিকাতার বাহির হইতে বিস্তর ভেজাল দ্রব্য সহরে আমদানি হইয়া থাকে। সীমান্ত দোকান-দারেরা এই দ্রব্য যে অসহায় ক্রয় করে, সেই অবস্থাতেই বিক্রয়

করিয়া থাকে, তাহারা উহাতে ভেজাল দেয় না। যে দ্রব্য তাহারা কিনিয়া খুচরা বিক্রয় করে, তাহাতে ভেজাল আছে কিনা, তাহা জানিবার উপায়ও তাহাদের কিছুমাত্র নাই। আমরা দেখিতে পাই যে ভেজাল দ্রব্য বিক্রয়ের জন্য সচরাচর তাহারা ইদৃশ্য ভোগ করিয়া থাকে, কিন্তু বাহারা ভেজাল দিয়া মকঃস্বল হইতে শত শত মণ অপকৃষ্ট দ্রব্য কলিকাতায় প্রেরণ করিতেছে, তাহারা যথার্থ অপরাধী হইলেও আইনের কবল হইতে অব্যাহতি লাভ করিয়া থাকে, কারণ কলিকাতার আইন বাহিরে প্রযোজ্য নহে। একের অপরাধের জন্য অন্যের শাস্তি হওয়া বর্তমান আইনের একটি দোষ এবং এই দোষের সংশোধন হওয়া বিশেষ আবশ্যিক। কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল আইনের এই ধারা নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

Chapter 35, Section 495, Clause 2.—“In any prosecution under this Section, it shall be no defence to allege that the vendor or manufacturer was ignorant of the nature, substance, or quality of the article sold or manufactured by him, or that the purchaser, having bought only for analysis, was not prejudiced by the sale.”

অর্থাৎ এক ব্যক্তি যদি কোন সামগ্রী ভেজাল না জানিয়া ভাল বলিয়া বিক্রয় করে, তাহা হইলেও এই ধারা অনুসারে তাহার দণ্ড হইবে। ইহা ত্রায় ও ধর্মসঙ্গত বলিয়া মনে হয় না।

যাহারা আইন চালনা করেন, তাঁহারাও এই ধারা ত্রায়সঙ্গত নহে বলিয়া স্বীকার করেন। তবে যতদিন পর্য্যন্ত আইনের সংশোধন না হয়, ততদিন তাঁহারা অভিযুক্ত ব্যক্তিকে নিরপরাধ জানিয়াও দণ্ড প্রদান করিতে বাধ্য হইবেন। এক্ষণে দেখা যাউক বিলাতের আইনে এই অপরাধের শাস্তির জ্ঞাত্ত কিরূপ ব্যবস্থা কর হইয়াছে।

The sale of Food and Drugs Act, 1875.

(Guilty knowledge essential to the proof of offence)

Section 5.—“Provided that no person shall be liable to be convicted under either of the two foregoing sections of this Act in respect of the sale of any article of food or any drug, if he shows to the satisfaction of the Justice or Court before whom he is charged that he did not know of the article of food or drug sold by him so mixed, colored, stained or powdered, as in either of those sections, and he could not with reasonable diligence have obtained that knowledge.”

যাখন বিক্রয় সম্বন্ধে বিলাতে এইরূপ একটা বিধি প্রচলিত আছে। পাঠকের অবগতির জ্ঞাত্ত তাহাও নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

Section 7.—“Every person dealing with, selling or offering for sale, or having in his possession for the purpose of the sale, any quantity of Margarine contrary to the provisions of this Act, shall be liable to conviction.

for an offence against this Act, *unless he shows to the satisfaction of the Court before whom he is charged that he purchased the article in question as butter and with a written warrant or invoice to that effect, that he had no reason to believe at the time when he sold it that the article was other than butter, and that he sold it in the same state as when he purchased it, and in such case he shall be discharged from the prosecution but shall be liable to pay the cost incurred by the prosecutor unless he shall have given due notice to him that he will rely on the above evidence.*"

অতএব দেখা যাইতেছে যে বিলাতে জ্ঞাতসারে ভেজাল খাদ্যবস্তু বিপণন করিয়া বিক্রয় করিলেই ব্যবসায়ীর দণ্ড হইয়া থাকে। বিক্রেতা যদি আদালতে সন্তোষজনক প্রমাণ দিতে পারে, যে সে উক্ত পদার্থ বিপণন করিয়াই ক্রয় করিয়াছিল এবং যে অবস্থায় ক্রয় করিয়াছে, সেই অবস্থাতেই উহাকে বিক্রয় করিতেছে, ঐ পদার্থ ভেজাল কি না তাহা জানিবার তাহার কোন উপায় নাই, তাহা হইলে সে বাক্তি দণ্ড হইতে অব্যাহতি লাভ করিবে। আমাদের দেশের আইন অল্প প্রকার; যদি বিক্রেতা কোন খাদ্য-সামগ্রী ভাল জানিয়া ক্রয় করিয়া ভাল বস্তু বিক্রয় করে, কিন্তু পরীক্ষার দ্বারা প্রমাণিত হয় যে উহা বিপণন নহে, তাহা হইলে তাহার শাস্তি হইবে। বিলাতে একের অপরাধের জন্য অপরে শাস্তি ভোগ করে না, কিন্তু কলিকাতার মিউনি-

সিপ্যাল আইন যতদিন না সংশোধিত হয়, ততদিন যথার্থ অপরাধীর শাস্তি না হইয়া অনেক স্থলে নিরপরাধ ব্যক্তির শাস্তি হওয়া অনিবার্য্য। বিলাতের বিধিটি আমাদের দেশে প্রচলিত হইলে আইনের যথার্থ মর্যাদা রক্ষিত হইবে।

কলিকাতার আইনের আর একটি ধারা নিরপরাধ ব্যবসায়ীর পক্ষে নিতান্ত কঠিন বলিয়া মনে হয়। ভেজাল দ্রব্য ভেজাল না জানিয়া বিক্রয় করিলে তাহার পণ্য যে শুদ্ধ ধ্বংস করা হইবে, তাহা নহে, এই ধ্বংস কার্য্যের জন্য যে খরচের আবশ্যক হইবে, তাহা তাহাকেই দিতে হইবে। বিলাতের আইনানুসারে এরূপ স্থলে ধ্বংস করিবার খরচ কর্তৃপক্ষগণ সহ্য করিয়া থাকেন; আমাদের দেশেও এইরূপ হওয়া উচিত। অবশ্য দুই ব্যবসায়ী ভেজাল জানিয়া যদি পণ্য দ্রব্য বিস্তৃত বলিয়া বিক্রয় করে, তাহা হইলে তাহাকে উক্ত দ্রব্য ধ্বংস করিবার খরচা দিতে বাধ্য করিলে কিছুমাত্র অন্তায় হইবে না।

ডাক্তার শশীভূষণ ঘোষ তাঁহার “Food Adulteration in Calcutta” নামক প্রবন্ধে খাদ্যে ভেজাল দেওয়া নিবারণের জন্য বিলাতে প্রচলিত দুই একটি ব্যবস্থা বাহাতে এদেশে প্রচলিত হয়, তদ্বিষয়ে অল্পকূল মত প্রকাশ করিয়াছেন। অবশ্য আমাদের দেশের বর্তমান অবস্থায় এই সকল ব্যবস্থার সর্বত্র প্রচলন অসম্ভব। তবে বড় বড় সহরে এবং যে স্থানের মিউনিসিপ্যালিটির অবস্থা অপেক্ষাকৃত সচ্ছল, সেই সকল স্থানে এই সকল ব্যবস্থার

প্রণয়ন সুসাদ্য এবং উহাদিগের প্রচলনে যে শুভ ফল উৎপন্ন হইবে, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। যে সকল স্থানে খাদ্য-সামগ্রী প্রস্তুত হইয়া থাকে, সেই সকল স্থানের রেজিষ্টারি হওয়া একান্ত আবশ্যিক। কারণ যে স্থানে খাদ্য-সামগ্রী প্রস্তুত হইয়া থাকে সেই স্থানেই উহাতে ভেজাল দিবার বিপুল আয়োজনের বন্দোবস্ত থাকিতে দেখা যায়। এই সকল স্থান রেজিষ্টারি করা হইলে স্বাস্থ্য-বিভাগের কর্মচারিগণ সর্বদা উহাদের পরিদর্শন করিতে পারেন এবং উৎপন্ন সামগ্রীর বিতরণতার উপর সর্বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে পারেন। যে সকল স্থান হইতে দুধের আমদানি হয় স্বাস্থ্য-বিভাগের কর্মচারিগণ সেই সকল স্থানে যাইয়া তথ্যগণগুলিকে কিরূপ অবস্থায় রাখা হইয়াছে, তাহাদিগের মধ্যে কোন সংক্রামক রোগ প্রবল আছে কি না, সেই পল্লীর মধ্যে কলেরা প্রভৃতি রোগ বিদ্যমান আছে কি না, দুগ্ধ দোহন ও রক্ষা করিবার জন্ত পরিষ্কৃত পাত্র ব্যবহৃত হয় কি না, দুগ্ধ বিক্রয়ার্থ প্রেরণের পূর্বে তাহাতে অপরিষ্কৃত জল মিশ্রিত করা হয় কি না, যে দুগ্ধ বিক্রয়ার্থ প্রেরিত হইতেছে তাহা খাঁটী কি না, অথবা জল-মিশ্রিত হইলে কত পরিমাণ জল উহাতে মিশ্রিত আছে তাহা পাত্রের উপর লেবেল দ্বারা স্বাধীনভাবে নির্দেশ করা হইয়াছে কি না, ইত্যাদি কার্য প্রত্যহ পরিদর্শন করিলে দুধের বর্তমান হীনাবস্থা বিশেষভাবে উন্নত হইবার আশা করা যায়। এই একই কারণে যে সকল স্থানে দ্বিত প্রস্তুত করা হয়, সেই স্থান

গুলির যথারীতি পরিদর্শন একান্ত আবশ্যক হইয়া উঠিয়াছে । খাদ্য প্রস্তুত করিবার স্থানগুলি রেজিষ্টারি না হইলে তাহাদিগের প্রকৃত উদ্দেশ্য নিরূপণ ও যথারীতি পরিদর্শন এক পকার অসম্ভব ।

বিলাতে এসম্বন্ধে যে আইন প্রচলিত আছে, তাহা নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

Section 9.—"Every manufactory of Margarine within the United Kingdom of Great Britain and Ireland shall be registered by the owner or occupier thereof with the local authority from time to time in such manner as the Local Government Boards of England and Ireland and the Secretary for Scotland respectively direct, and every such owner or occupier carrying on such manufacture in a manufactory not duly registered shall be guilty of an offence under the Act.

যেখানে খাদ্য-সামগ্রী প্রস্তুত করা হয়, তথায় বাহাতে ভেজাল দিবার দ্রব্য কেহ সঞ্চয় করিয়া রাখিতে না পারে, তাহা আইন দ্বারা নিষিদ্ধ হওয়া উচিত । একরূপ স্থানে ভেজাল দিবার দ্রব্য সঞ্চিত থাকিলেই বুঝিতে হইবে যে বিপুল খাদ্যের সহিত মিশ্রিত করিবার জন্তই উহা রাখা হইয়াছে, সুতরাং আইনানুসারে তৎক্ষণাৎ উহার ধ্বংসসাধন এবং উক্ত ব্যবসায়ীর উপযুক্ত শাস্তির বিধান করা উচিত । খাদ্য প্রস্তুত করিবার স্থানগুলির যথারীতি পরিদর্শন হইলে এ বিষয়ের সম্যক্ প্রতিবিধানের আশা করা যাইতে পারে ।

কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল আইনের কার্য যতই সূচা করলে সম্পন্ন হউক না কেন, কেবল ইহা দ্বারা ভেজাল খাদ্যের বিক্রয় একেবারে রোধ হইবার সম্ভাবনা নাই। সহর ও মফঃস্বল, উভয় স্থানেই যদি আইনের কার্য সূদৃঢ় ভাবে চলে, তবেই শুভফল পাইবার আশা করা যাইতে পারে। এরূপ হইতে হইলে কলিকাতা ও মফঃস্বলে ভিন্ন আইন না থাকিয়া বিলাতের গ্রাম খাদ্যসম্বন্ধে দেশের সর্বত্র একটা মাত্র আইন প্রচলিত হওয়া উচিত। অনেক ভেজাল খাদ্য মফঃস্বল হইতে আমদানি হইয়া থাকে। মফঃস্বলে যে সকল স্থানে খাদ্য-সামগ্রী প্রস্তুত করা হয়, যাহাতে সহরের গ্রাম সেই স্থানগুলির যথোচিত পরিদর্শন হইতে পারে, তাহার সুব্যবস্থা করা বিশেষ আবশ্যক। মফঃস্বলে পরিদর্শনের সুব্যবস্থা আপাততঃ নাই, এজন্য অতি অল্পসংখ্যক ভেজাল খাদ্য পরীক্ষার জন্য মফঃস্বল হইতে কলিকাতায় প্রেরিত হইয়া থাকে। মফঃস্বলের প্রত্যেক মিউনিসিপ্যালিটি যদি এক একজন হেলথ অফিসার নিযুক্ত করেন, তাহা হইলে মফঃস্বলের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে ও যথেষ্ট উন্নতি হইবার সম্ভাবনা এবং খাদ্য প্রস্তুত ও বিক্রয়ের স্থান গুলির যথারীতি পরিদর্শন হইয়া ভেজাল খাদ্য প্রস্তুত ও বিক্রয়ের পথ বিশেষভাবে রোধ হইবার আশা করা যায়। এরূপ হইলে অধিক সংখ্যক ভেজাল খাদ্য পরীক্ষার জন্য মফঃস্বল হইতে কলিকাতায় প্রেরিত হইবে, এবং তাহাদিগের যথারীতি পরীক্ষা হইয়া বহুসংখ্যক অপরাধী উপযুক্ত শাস্তি প্রাপ্ত হইবে।

কলিকাতার ভেজাল দ্রব্য মিউনিসিপ্যাল ল্যাবরেটোরিতে পরীক্ষিত হইবার যথোচিত বন্দোবস্ত রহিয়াছে। আপাততঃ মফঃস্বল হইতে যে অল্পসংখ্যক ভেজাল খাদ্য পরীক্ষার জন্ত কলিকাতায় প্রেরিত হয়, গভর্ণমেন্টের রসায়ন-পরীক্ষক তাহা পরীক্ষা করিয়া থাকেন। অবশ্য অধিক সংখ্যক দ্রব্য পরীক্ষার জন্ত প্রেরিত হইলে তাঁহার পরীক্ষা করিবার অবসর থাকিবে না। গভর্ণমেন্টে এই একজন উপযুক্ত কর্মচারী এই কার্যের জন্ত নিযুক্ত করিলে গভর্ণমেন্টের পরীক্ষাগারেই পরীক্ষা-কার্য সুচারুরূপে চলিতে পারিবে। মফঃস্বল মিউনিসিপ্যালিটি কর্তৃক হেল্থ অফিসার নিয়োগ বিশেষ ব্যয়সাধ্য নহে; আজকাল দেশে মেডিক্যাল কলেজ বা ক্যাম্বেল স্কুল হইতে উত্তীর্ণ উপযুক্ত ডাক্তারের অভাব নাই। তাঁহাদিগকে যদি সাধারণের মধ্যে চিকিৎসা করিবার অনুমতি দেওয়া হয়, তাহা হইলে অল্প বেতনেই মিউনিসিপ্যালিটি হেল্থ অফিসারের পদের উপযুক্ত লোক পাইতে পারেন। যাহারা এই কার্য গ্রহণ করিবেন, তাঁহাদের জন্ত স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান-বিষয়ক একটি পরীক্ষার ব্যবস্থা করা কর্তব্য। যে সকল ডাক্তার এই পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইবেন, কেবল তাঁহাদিগকেই হেল্থ অফিসারের পদে নিযুক্ত করা হইবে।

কলিকাতায় একটি খাদ্য-পরীক্ষক-সমিতি সংস্থাপিত হইয়া কোন খাদ্য-সামগ্রী কিরূপ হইলে উহাকে বিতর্ক বলিয়া গণ্য করা যাইতে পারে, তাহার নির্ধারণ হওয়া উচিত। আমরা

অনেক সময়ে দেখিতে পাই যে কোন গরুর দুধ ঘন এবং অনু-
 গরুর দুধ স্বভাবতঃই কিঞ্চিৎ পাতলা হইয়া থাকে । পরীক্ষা
 করিলে ইহাদিগের পরীক্ষার ফল ভিন্ন হইবে অথচ এই দুইট
 দুগ্ধট যে খাঁটি, সে বিষয়ে অণুমান সন্দেহ নাই । সেইরূপ সকল
 খাঁটি তত পরীক্ষার সমান ফল প্রদান করে না, উহাদিগের মধ্যে
 কিঞ্চিৎ প্রভেদ অনেক সময়ে লক্ষিত হয় । এই সকল বিষয়
 লক্ষ্য করিয়া প্রত্যেক খাদ্য-সামগ্রী কিরূপ গুণসম্পন্ন হইলে
 তাহাকে বিপুল বলা যাইতে পারে, তাহার নির্ধারণ হওয়া বিশেষ
 প্রয়োজন । রসায়ণ-শাস্ত্রে বিশেষজ্ঞ ব্যক্তিগণ সমবেত হইয়া উপরোক্ত
 খাদ্য-পরীক্ষক-সমিতি গঠিত হওয়া উচিত এবং যথারীতি পরীক্ষার
 পর এই সমিতি বিভিন্ন খাদ্যসামগ্রীর বিশুদ্ধতা সম্বন্ধে যে নিম্ন-সীমা
 নির্দেশ করিয়া দিবেন, তাহাই আদালতে গ্রাহ্য হইয়া অপরাধীর
 শাস্তির বিধান হইলে কাহারও এবিষয়ে অনুরোধ করিবার পন্থা
 থাকিবে না । আমাদের দেশের খাদ্য-সামগ্রী এক্ষণে বিলাতের
 খাদ্য-পরীক্ষক-সমিতির মতানুসারে বিশুদ্ধ বা অবিশুদ্ধ বলিয়া
 নিক্রাপিত হইয়া থাকে । নানা কারণে সকল সময়ে বিলাতের
 মত এদেশের পক্ষে উপযোগী বলিয়া মনে হয় না । বিলাতে
 মহিষের দুগ্ধ এবং “ভয়সা” মাখন ও ঘূতের প্রচলন নাই । গো-দুগ্ধ
 ও মহিষ-দুগ্ধ এবং গব্য ও “ভয়সা” মাখনের মধ্যে উপাদানের
 পরিমাণ সম্বন্ধে যথেষ্ট প্রভেদ লক্ষিত হইয়া থাকে, সুতরাং
 বিলাতের নির্দিষ্ট এই দুই-পদার্থের বিশুদ্ধতার নিম্ন-সীমা এদেশে

সকল স্থলে প্রযোজ্য হইতে পারে না । আমাদের দেশের খাদ্য-সামগ্রীর যথারীতি পরীক্ষা হইয়া উহাদিগের বিশুদ্ধতার নিম্ন-সীমা নির্দ্ধারিত হওয়া উচিত ; নতুবা প্রত্যেক পরীক্ষক খাদ্য-সামগ্রীর বিশুদ্ধতা সম্বন্ধে তাঁহার নিজের মত পরিচালনা করলে অনেক-স্থলে সুবিচার হইবার সম্ভাবনা নাই ।

পরিশেষে বল্লেখ্য এই যে সাধুব্যবসায়ীদিগের একটি সমিতি স্থাপিত হইয়া যাহাতে তাহাদের মধ্যে কেহ ভেজাল খাদ্য-সামগ্রী আমদানি বা বিক্রয় করিতে না পারে, তদ্বিষয়ে সমিতির সকল সভ্যের ধর্ম্মসাক্ষী করিয়া প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হওয়া উচিত । যদি কেহ প্রতিজ্ঞা ভঙ্গ করিয়া গোপনে ভেজাল দ্রব্য আমদানি বা বিক্রয় করে, তাহা হইলে তৎক্ষণাৎ তাহাকে সমিতি হইতে বহিষ্কৃত করিয়া দিয়া কর্তৃপক্ষদিগের নিকট অপরাধীর নাম ও ধাম প্রেরণ করা উচিত । এরূপ হইলে সমিতির কোন সভ্যই বাকসম্মতে প্রতারণা করিতে সাহসী হইবে না এবং কর্তৃপক্ষগণও তদাধু ব্যবসায়ীগণের উপর দৃষ্টি রাখিয়া জনসাধারণকে প্রতারণার হস্ত হইতে অনেকাংশে রক্ষা করিতে সক্ষম হইবেন ।

কতিপয় সাধারণ রোগে পথ্যের ব্যবস্থা ।

অজীর্ণরোগ (Indigestion) ।

এই রোগের নিদান, প্রকৃতি ও লক্ষণ একরূপ নহে ; সুতরাং ইহার উপশমের জন্য কোনও এক প্রকারের বিধি বা পথ্য-প্রকরণ নির্দেশ করিলে সকল সময়ে শুভফল প্রাপ্ত হওয়া যায় না ।

যক্ষ্ম, আমাশয়, প্যানক্রিয়াস, অন্ত্র প্রভৃতি যে কোন পরিপাক যন্ত্রের রোগ বিশেষে অথবা কোন কারণে উহাদিগের স্বাভাবিক ক্রিয়ার ব্যাঘাত উপস্থিত হইলে কিংবা কোন একটা পাচক রসের ক্রিয়া বৈষম্য ঘটিলে অজীর্ণ রোগের লক্ষণসমূহ প্রকাশ পায় । এতদ্ব্যতীত যক্ষ্মা প্রভৃতি কতিপয় দুর্শিকিৎস রোগের অজীর্ণতা একটা প্রধান লক্ষণ ।

অধিকাংশ স্থলেই খাদ্য পরিপাক না হইয়া এই রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে । গুরুভোজন অজীর্ণ রোগের একটা প্রধান কারণ । দুপাচ্য খাদ্য-সামগ্রী ভোজন করিলে অনেক স্থলে এই রোগ কলেরার ন্যায় প্রবলভাবে প্রকাশিত হইয়া সাংঘাতিক হইয়া থাকে । ভেজাল খাদ্য ভক্ষণ করিয়া অনেকে এই রোগগ্রস্ত হইয়া থাকেন । পুনশ্চ কোনও রোগী কোন এক প্রকার খাদ্য সহজে পরিপাক করিতে পারে কিন্তু অন্য প্রকার খাদ্য সামান্য পরিমাণে

গ্রহণ করিলেও উহা তাহার পক্ষে বিষবৎ কার্য্য করিয়া থাকে । অজীর্ণ হইতে বাত, বহুমূত্র প্রভৃতি নানাবিধ উৎকট রোগের সূত্রপাত হইয়া থাকে ।

বান্ধিভেদে ও নিদানভেদে এই রোগের লক্ষণের প্রভেদ হইয়া থাকে । কাহারও খাইবার পর বুকজালা, অম্লোদগার, পেটফোলা প্রভৃতি লক্ষণ উপস্থিত হয় । কেহবা আহারের অন্নকণ পরেই পেটের মধ্যে অসহ্য যন্ত্রণা (শূল বেদনা) বোধ করে । কাহারও বা বমনেচ্ছা, বমন, পাতলা দান্ত ইত্যাদি উপসর্গ উপস্থিত হয় । কোন রোগী ষৎসামান্ত কিছু খাইলেই সমস্ত দিন তাহার পেট ফুলিতে থাকে, দান্ত হয় না, ক্ষুধা মোটেই থাকে না, শরীর অবসন্ন হয়, কোন কার্য্যে প্রবৃত্তি হয় না এবং অনেক সময়ে শিরঃপিড়ার কাতর হইয়া থাকে । সুতরাং প্রত্যেক ব্যক্তির অবস্থার উপযোগী পথ্যের ব্যবস্থার প্রয়োজন ।

সাধারণতঃ যে সকল নিয়ম পালন করিলে এই রোগের প্রতীকার হইবার সম্ভাবনা, তাহাই সংক্ষেপে নিম্নে বর্ণিত হইল :—

সাধারণ বিধি—১। কোন সময়েই পেট ভরিয়া খাইবে না ; ক্ষুধা থাকিতে আহার বন্ধ করিবে । বেশী বারে অন্ন পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করিলে অনেক স্থলেই এই রোগে শুভকল দৃষ্ট হইয়া থাকে ; কিন্তু অন্ন মাত্রার আহার গ্রহণ করিলেও ২।৩ ঘণ্টার মধ্যে আর কিছু খাওয়া উচিত নহে ।

২। প্রত্যহ নির্দিষ্ট সময়ে ভোজন করা অবশ্য কর্তব্য। ভোজনের আবাবহিত পূর্বে ও পরে ক্রিয়ৎক্ষণ বিশ্রাম করিবে। কোন কারণেই তাড়াতাড়ি থাইবে না; কোন কঠিন খাদ্য সূচাক্রমে চর্বণ না করিয়া গলাধঃকরণ করিবে না। তাড়াতাড়ি আহার করা অজীর্ণ রোগের একটি মূল কারণ। যাহাদের নিত্য তাড়াতাড়ি খাওয়া অভ্যাস, তাঁহারা ভোজনের সময়ে চিন্তা ও উদ্বেগ ত্যাগ করিয়া পাঁচজনের সহিত আমোদজনক গল্প করিলে ভোজনে অধিক সময় লাগিবে। দন্তগুলি যাহাতে তাহাদের কর্তব্যকর্ম সম্পাদন করে, তদ্বিধে সবিশেষ লক্ষ্য রাখিবে। দাঁত পড়িয়া গেলে কৃত্রিম দন্তদ্বারা খাদ্য চর্বণের অনেক সুবিধা হইয়া থাকে।

৩। ভোজনের সময় অধিক পরিমাণে জলপান করিবে না; কিন্তু খাদ্য যদি শুষ্ক ও কঠিন হয়, তাহা হইলে ভোজনের সময় অল্প পরিমাণ জলপান করা কর্তব্য, তাহা না হইলে অনেক সময়ে হিকা উপস্থিত হয়। ভোজনের 'আধ ঘণ্টা পূর্বে একপোয়া অত্যুষ্ণ জল অল্পে অল্পে পান করিয়া অনেকের অজীর্ণ রোগ একেবারে সারিয়া গিয়াছে। ভোজনের প্রায় ২ ঘণ্টা বাদে জলপান করিলে কোন ক্ষতি হয় না।

৪। বেশী মশলা, তৈল ও ঘৃত মিশ্রিত বাজনাদি অজীর্ণ রোগের পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকর। কিন্তু সামান্য পরিমাণ মশলা দ্বারা বাজনাদি সুগন্ধযুক্ত ও মুখরোচক করা বিশেষ আবশ্যক,

কারণ এরূপ ব্যঞ্জন দ্বারা ক্ষুধার উদ্রেক হয় এবং পরিপাক-শক্তি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় ।

৫। চা, কফি; কোকো প্রভৃতি পানীয় দ্রব্য অক্ষীর্ণ রোগে উপকারী নহে । নিতান্ত প্রয়োজন হইলে অতি পাতলা চা বা কফি অল্প পরিমাণে রোগীকে দেওয়া যাইতে পারে । অধিক ধূমপান এই রোগের পক্ষে অনিষ্টকর ।

৬। প্রত্যহ স্নান ও স্নানের পর গাত্রচর্চ শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা বর্ষণ করিলে বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হওয়া যায় ।

৭। প্রত্যহ সহজ পরিশ্রমসাধ্য কোনরূপ ব্যায়াম করা বিশেষ আবশ্যক । প্রাতে ও সন্ধ্যার সময় উপযুক্ত বস্ত্রাদি দ্বারা দেহ আবৃত করিয়া মুক্ত স্থানে ভ্রমণ করিলে ক্ষুধা ও পরিপাক-শক্তি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় । মধ্যে মধ্যে চিত্তবিনোদন কোন স্বাস্থ্যাবাসে গমন করিলে বিশেষ উপকার দর্শে । অনেক রোগী সমুদ্র-বাতায় বিশেষ উপকার লাভ করিয়া থাকেন ।

পথ্য-প্রকরণ—আহারের পর যাহাদের বুকজ্বালা করে, পেটে হাওয়া হয়, তাহাদের পক্ষে খেত-সার-ঘটিত খাদ্য (যেমন কুটী, ভাত, আলু প্রভৃতি) অল্প পরিমাণে গ্রহণ করা বিধেয় অথবা কিছুদিনের জন্য একেবারেই পরিত্যাগ করা উচিত । সকল প্রকার খেত-সার-ঘটিত খাদ্যের মধ্যে ভাত অতি সহজে পরিপাক হয়, এজন্য পুরাতন চাউলের ভাত অল্প পরিমাণে খাওয়া যাইতে পারে । টাটকা পাউরুটি অপেক্ষা বাসি পাউরুটি এই

রোগের পক্ষে হিতকর। অনেক স্থলে ভাত, রুটীর পরিবর্তে মুড়ি ব্যবহার করিয়া বখেট উপকার প্রাপ্ত হওয়া গিয়াছে।

আলুভাজা, বেগুনভাজা, পটোলভাজা, মাছভাজা প্রভৃতি “ভাজা” যে কোন দ্রব্য একেবারে পরিত্যাজ্য; ভাজা অপেক্ষা “পোড়া” বা সিদ্ধ দ্রব্য সহজে পরিপাক হয়। এই রোগে অধিক তরকারীর ব্যবহার একেবারে নিষিদ্ধ। তিস্ত তরকারী এই রোগের পক্ষে হিতকর।

মুগ, মসুর বা কলাইয়ের ডাল অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা যাইতে পারে; অল্প কোন ডাল ব্যবহার না করাই ভাল। লঙ্কার ঝাল বা অধিক অন্ন দ্রব্য ভক্ষণ নিষিদ্ধ। শিষ্টক ও পায়সান্ন এই রোগের পক্ষে হিতকর নহে। “বাজারের খাবার” এই রোগে নিতান্ত অহিতকর। মিষ্টানের মধ্যে রোগীর অবস্থা বুঝিয়া রসগোল্লা ও ডাল সন্দেশ ব্যবহার করা যাইতে পারে।

অনেক সময়ে ভাত, রুটী ও ডাল প্রভৃতির পরিবর্তে ছোট মাছ বা ছোট জন্তুর মাংসের ব্যবহারে বিশেষ উপকার লাভ করা যায়। অনেকে মনে করেন অজীর্ণ রোগে মাছ বা মাংস স্থপথ্য নহে, কিন্তু এই ধারণা ভ্রমশূন্য নহে। যে সকল রোগীর ভোজনের পর বুক জ্বালা করে, অন্নরস-যুক্ত জল পাকাশয় হইতে মুখের মধ্যে উঠিয়া আসে, পেট ফাঁপিয়া উঠে, তাহাদিগকে ভাত, রুটী বা ডালের পরিবর্তে কচি মাছ বা মাংস খাইতে দিলে বিশেষ উপকার দর্শে। পুরাতন চাউল, ছোট মুরগীর মাংস ও কাঁচ

পেঁপে, অল্প পরিমাণ মাখন, লবণ ও মসলার সহিত ভাপরা বা কাঠের জালে বহুক্ষণ ধরিয়া সিদ্ধ করিলে অজীর্ণ রোগের উৎকৃষ্ট অন্নপথ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে। ইংরাজীতে ইহাকে পিস্প্যাস্ কহে। বহুদিনের অজীর্ণ রোগ এই প্রকার আহারের ব্যবস্থায় সারিয়া গিয়াছে।

অর্দ্ধ সিদ্ধ বা কাঁচা ডিম অনেক রোগী সহজে পরিপাক করিতে পারে।

পাকা বা তৈলাক্ত মাছ, পাকা বা চর্কিষুক্ত মাংস, চিংড়ি, কাকড়া প্রভৃতি পদার্থ এই রোগে বিষবৎ পরিত্যজ্য। অধিক মিষ্টান্ন ভোজন এই রোগের পক্ষে হিতকর নহে। চিনি অপেক্ষা মিছরি এই রোগে উপকারী। ব্যঞ্জনে বা অল্প কোন খাদ্যে অধিক তৈল, ঘৃত বা মাখন থাকিলে বিশেষ অনিষ্ট হয়। অতি সামান্য পরিমাণে ভাল ঘৃত বা মাখন ব্যবহার করিলে কোন দোষ হয় না।

টাইটকা পাকা ফল অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা যাইতে পারে, কলা প্রভৃতি ফল গুরুপাক বলিয়া এই রোগের পক্ষে হিতকর নহে। আপেল, ত্রাসপাতি প্রভৃতি ফল সিদ্ধ করিয়া খাইলে উপকার দর্শে। আনারস, ডাবের জল, নারিকেলের নরম শাঁস প্রভৃতি এই রোগের পক্ষে হিতকারী।

এই রোগে রন্ধন প্রণালীর প্রতি দৃষ্টি রাখা বিশেষ আবশ্যিক। যুদ্ধ জালে অল্পে অল্পে সিদ্ধ অন্নব্যঞ্জনাদি রোগী সহজে পরিপাক

করিতে সক্ষম হয়। আমাদের দেশে ঘুঁটের জ্বালে প্রস্তুত “পোরের ভাত” ব্যবহার করিয়া অধিকাংশ স্থলেই বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হওয়া যায়। এই জ্বল কাঠের জ্বাল বা ঘুঁটের জ্বালের ব্যবহার পাথুরে কয়লার জ্বাল অপেক্ষা এই রোগের পক্ষে উপযোগী। অনেক সময়ে জ্বলের “ভাপ্রা” দ্বারা প্রস্তুত খাদ্যাদি ব্যবহার করিয়া বিশেষ শুভ ফল প্রাপ্ত হওয়া যায়। অন্নব্যঞ্জনাদি “ভাপ্রা” দ্বারা প্রস্তুত করা বিশেষ ব্যয়সাধ্য বা কষ্টসাধ্য নহে। একটি বড় ডেক্‌চির মধ্যে জল রাখিয়া উহা পাথুরে কয়লার উনানের উপর চড়াইয়া ফুটাইতে হইবে। উহার মুখের উপর মুখ ঢাকা আর একটি হাঁড়িতে ভাত, তরকারি, ডাল প্রভৃতি “ভাপ্রার” উত্তাপে সহজেই সুসিদ্ধ করিয়া লওয়া যাইতে পারে। অথবা “জগ্‌ সুপ্‌” (Jug soup) যেরূপ পাত্র প্রস্তুত করা হয়, কড়িকোটীর সেইরূপ একটি পাত্র সংগ্রহ করিয়া তন্মধ্যে তরকারী, মাছ, মাংস প্রভৃতি যে কোন খাদ্য দ্রব্য অন্ন মসলা, লবণ ও কিঞ্চিৎ জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া রাখিতে হইবে। পরে পাত্রের মুখ উত্তমরূপে বন্ধ করিয়া উহাকে ডেক্‌চির অভ্যন্তরে ফুটন্ত জ্বলের মধ্যে ৩৪ ঘণ্টা বুলাইয়া রাখিতে হইবে। এইরূপে খাদ্য দ্রব্য জ্বলের “ভাপ্রার” অগ্নে অগ্নে সুসিদ্ধ হইয়া রোগীর আহারের উপযোগী হইবে। ডাক্তার শ্রীযুক্ত ইন্দু নাথ বসিক যে রন্ধন পাত্র (Icmic Cooker) প্রস্তুত করিয়াছেন, তাহা দ্বারা এই কার্য্য সহজে সম্পাদিত হয়।

বেশী সোডা ওয়াটার পান করা একেবারে নিষিদ্ধ। বরফ যত অল্প ব্যবহার করা যায়, ততই ভাল। বরফজল বা বরফের মালাই (Ice-cream) এই রোগের পক্ষে অনিষ্টকর।

অত্যন্ত খাদ্য বন্ধ করিয়া শুদ্ধ দুধের উপর নির্ভর করিলে অনেক স্থলে বিশেষ উপকার দেখিতে পাওয়া যায়। কিন্তু অনেক দিন ধরিয়া কেবল দুধ খাইলে অনেকের আহারে বিতৃষ্ণা বাড়িয়া থাকে, এজন্য কতক দুধের পরিবর্তে দধি বা ঘোল সচ্ছন্দে ব্যবহার করা যাইতে পারে। অল্প পরিমাণ পুরাতন চাউলের ভাত, অথবা চিঁড়া গরম জলে ভিজাইয়া, দধি বা ঘোলের সহিত খাইতে দিলে উহা অনেক রোগীর পক্ষে তৃপ্তিজনক ও হিতকর হইয়া থাকে। প্রয়োজন হইলে দুধের সহিত সোডা, চুণের জল বা পেপ্টোনাইজিং পাউডার মিশ্রিত করিয়া দিলে দুধ সহজে পরিপাক হয়। অনেক রোগী দুধ ও খই সহজে পরিপাক করিতে পারে।

গুরু ভোজনের পর পেটে বেদনা, বমন বা পাতলা দান্ত হইলে ২১ দিন কোন খাদ্য গ্রহণ করা উচিত নহে। অবশ্য একরূপ স্থলে চিকিৎসকের মতানুসারে কার্য্য করাই উচিত।

আমি পূর্বেই বলিয়াছি সকল রোগীর পক্ষে একরূপ পথ্য নির্দেশ করিলে শুভ ফল প্রাপ্ত হওয়া যায় না। রোগীর অবস্থা, অভ্যাস ও ক্রটির উপর লক্ষ্য রাখিয়া প্রত্যেকের জন্য স্বতন্ত্র পথ্যের ব্যবস্থা করাই সম্ভব।

পেপসিন্ (Pepsin), হাইড্রোক্লোরিক এসিড্ (Hydrochloric Acid), প্যানক্রিয়াটিন্ (Pancreatin), প্যাপেন্ (Papain), মল্ট্ এক্সট্রাক্ট্ (Malt extract), ডায়াষ্টেজ্ (Diastase) প্রভৃতি যে সকল ঔষধ খাদ্য পরিপাকের সহায়তা করে, তাহাদিগের ব্যবহারে অনেক স্থলে বিশেষ উপকার দেখিতে পাওয়া যায়। এই সকল ঔষধের গুণ সমান নহে। ইহাদের প্রত্যেকটি কোন একটি বিশেষ খাদ্য পরিপাকের সহায়তা করে। পেপসিন্ বা প্যাপেন্ মাছ মাংস পরিপাকের সহায়তা করে, প্যানক্রিয়াটিন্ মাখন জাতীয় খাদ্য, এবং মল্ট্ এক্সট্রাক্ট্ ও ডায়াষ্টেজ্ মালু, ভাত, রুটি প্রভৃতি খেতসারঘটিত খাদ্যের পরিপাক সাধন করে। কোন ঔষধটি কোন রোগীর পক্ষে প্রযোজ্য, তাহা চিকিৎসকের মত লইয়া ব্যবহার করা কর্তব্য।

মলকৃচ্ছতা (Constipation)।

সাধারণ বিধি—১। অনেক স্থলে উপযুক্ত পরিমাণ জল বা অল্প তরল পদার্থ পান না করাই কোষ্ঠবদ্ধ হওয়ার একটি প্রধান কারণ। রোগী দিবসে ষাহাতে অন্ততঃ দেড় সের আন্দাজ জল যে কোনও আকারে পান করে, তাহার ব্যবস্থা করিবে। প্রত্যুষে শয্যা ত্যাগ করিয়াই দেড় পোয়া আন্দাজ অত্যধিক জল চামচ দিয়া অল্পে অল্পে পান করিবে এবং রাঁত্রে শয়নের পূর্বে ঠিক

ঐ পরিমাণ অভ্যাস জল পান করিয়া শয়ন করিলে স্থনিদ্রাও হইবে এবং প্রাতে দান্ত পরিকার হইবার সম্ভাবনা । যাহারা অভ্যাস জল পান করিতে না পারেন, তাঁহাদের শীতল জল পান করিলেও চলিবে । যাহাদের চা পান করা অভ্যাস, তাঁহারা অতি পাতলা চা পান করিতে পারেন । ফুটন্ত জল নামাইয়া উহাতে সামান্য পরিমাণ চা দিয়া দুই তিন মিনিটের মধ্যেই উহাকে ছাঁকিয়া পান করিবে ।

২। শীতল বা ঈষদুষ্ণ জলে স্নান করিবে এবং স্নানের পর শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা সমস্ত অঙ্গ ঘর্ষণ করিবে । স্নানের পর পাতলা গরম কাপড় গায়ে ঢাকা দিয়া রাখিবে ।

৩। প্রত্যুষে শয্যা ত্যাগ করিবার পূর্বে নিজে নিজে ১০।১৫ মিনিট কাল হাত দিয়া ডানদিকের পেটের নিম্ন ভাগ হইতে টিপিতে আরম্ভ করিয়া ক্রমে ক্রমে উপর পেট দিয়া বামদিকের পেটের নিম্নাংশ পর্যন্ত নামিয়া আসিবে । এইরূপে কয়েকবার টিপিলে বাস্তবের পক্ষে সুবিধা হইবে । ইহার পরে পূর্ব ব্যবস্থা অনুসারে অভ্যাস বা শীতল জল অল্পে অল্পে পান করিবে ।

৪। প্রত্যহ প্রাতে মলত্যাগ করিবার চেষ্টা করিবে । দান্ত হটক বা না হটক, প্রত্যহ প্রাতে পাইখানায় বাইবার অভ্যাস কখনও পরিত্যাগ করিবে না ।

৫। প্রত্যহ নিয়মিত সময়ে যে কোনরূপ অঙ্গচালনা করিবে । যে খেলার একটু দোড়াইতে হয় তাহাতে যোগ দিবে, তাহা হইলে

সমস্ত পেট “নাড়া চাড়া” পাইয়া দান্তের পক্ষে সুবিধা হইবে । দুই হাতে একটা দড়ি ধরিয়া ডিকাইয়া বাওয়া (Skipping) এই রোগের পক্ষে একটা সুন্দর ব্যায়াম ।

পথ্য প্রকরণ ।—মাছ, বাসি পাঁউরুটী, হাতে গড়া আটার রুটী (যাঁতা ভাঙ্গা আটা হইলে ভাল হয়), পাঁউরুটীর শক্ত ছাল ছাল এবং যথেষ্ট পরিমাণ মাখন ব্যবহার করিবে । ভাত কম করিয়া খাইবে ।

ওটমিল্ দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করিয়া প্রত্যহ নিয়মিত রূপে আহার করিলে এই রোগের উপশম হয় । খই ও দুধ এই রোগের উত্তম পথ্য । সকল প্রকার শাকসবজী ও তরকারী যথেষ্ট পরিমাণে ব্যবহার করিবে । নূতন আলু, মানকচু ও কাঁচাকলা কম করিয়া খাইবে । পাকা পেঁপে, আঙ্গুর, কমলা লেবু, কিশমিশ, মনাক্কা, পাকা বেল, খেজুর, পাকা কলা প্রভৃতি ফল এই রোগের পক্ষে হিতকর । আপেল সিদ্ধ করিয়া খাইলেও উপকার হয় । বাদাম ও আখরোট তত সুবিধা জনক নহে । টাটকা কলা না পাইলে ফলের মৌরব্যা ব্যবহার করিতে পারা যায় ।

উষ্ণ দুগ্ধ মেলিন্স্ ফুডের সহিত খাইলে অনেক সময়ে মল-কৃচ্ছ্রতার উপশম হয় । গুড় ও মধু খাদ্যের সহিত উপযুক্ত পরিমাণে ব্যবহার করিলে উপকার দর্শে ।

অর্ধ সিদ্ধ ডিম্ব অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা যাইতে পারে, কিন্তু মলকৃচ্ছ্রতার পক্ষে ডিম্ব ও মাংস্ সুপথ্য নহে । বাহার

হাস না থাইয়া থাকিতে পারেন না, তাঁহারা অল্প পরিমাণ মাংস
খিক তরকারীর সহিত ভক্ষণ করিতে পারেন; ইহাতে বিশেষ
বিধি হইবার সম্ভাবনা নাই ।

বাত (Gout) ।

সাধারণ বিধি ।—১। ৪০ বৎসর বয়সের পর সকলেরই
দার পরিমাণ কমাইয়া দেওয়া উচিত, কিন্তু অনেকেই তাহা
করেন না বলিয়া এই রোগে কষ্ট পাইয়া থাকেন । গুরু ভোজন
রোগে বিশেষভাবে নিষিদ্ধ । এই রোগে যথেষ্ট পরিমাণ তরল
গ্রহণ ও জল পান করিবার প্রয়োজন হয় । দুই বেলা অভ্যাস
চামচ দিয়া অল্পে অল্পে পান করা প্রশস্ত ।

২। যে কোনরূপ ব্যায়াম করা অবশ্য কর্তব্য । যাহারা
কোনও রূপ ব্যায়াম করিতে অনিচ্ছুক, তাঁহাদের প্রত্যহ
২১ ক্রোশ ভ্রমণ করিতে অভ্যাস করিলে, এই রোগ
লভাবে ও ঘন ঘন আক্রমণ করিতে পারে না ।

৩। যাহাদের শীতল জল সহ্য হয় না, তাঁহারা প্রত্যহ ঈষদুষ্ণ
পান করিয়া শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা উত্তমরূপে গায়ে মার্জন করিবেন ।
তে ঘাম হয়, যাহাতে যথোচিত পরিমাণ মুত্র নিঃসারিত হয়
দান্ত পরিকার হয়, তদ্বিষয়ে লক্ষ্য রাখা অবশ্য কর্তব্য । এই

কারণে অধিক পরিমাণ জল বা অল্প তরল খাদ্য উষ্ণাবস্থায় গ্রহণ করিলে বিশেষ উপকার হইবার সম্ভাবনা ।

৪। বাহাতে ঠাণ্ডা (Chill) না লাগে, তজ্জন্ত সর্বদা সাবধান থাকিবে । গরম কাপড় ব্যবহার করিবে এবং কোনও কার্যে ক্লান্তি অনুভব করিলেই উহা হইতে বিরত হইবে ।

৫। অধিক রাত্রে শয়ন করিবে না ; ৬৭ ঘণ্টা নিদ্রা যথেষ্ট । রাত্রে লঘু ভোজন প্রশস্ত । মানসিক উদ্বেগ সর্বদা পরিহার করিবার চেষ্টা করিবে ।

পথ্য প্রকরণ ।—এই রোগে কেহ কেহ আমিষ ভোজন একেবারেই নিষেধ করেন । যতদূর দেখা গিয়াছে, আমিষ নিরামিষ যে কোনও পদার্থ প্রয়োজনাতিরিক্ত মাত্রায় গ্রহণ করিলেই বিশেষ অনিষ্টের কারণ হয় । নিরামিষ ভোজনে এই রোগ কতক পরিমাণে দমন থাকিলেও অল্প মাত্রায় মাংস প্রভৃতি আমিষ পদার্থ ভোজন করিলে বিশেষ অনিষ্ট ঘটিতে দেখা যায় না । তবে যাহারা একবারেই কোনও পরিশ্রমের কার্য করেন না তাঁহাদের পক্ষে মাংস ভোজন নিষিদ্ধ । যাহারা পরিশ্রম ও ব্যায়াম করেন, তাঁহাদিগকে অল্প পরিমাণে মুরগী বা কোনও ছোট জন্তু মাংস এবং মাছ ও ডিম (অর্ধ সিদ্ধ) দেওয়া যাইতে পারে ।

ভাত, শাদা পাউরুটি (অল্প পরিমাণ), হাতে গড়া রুটি টোট, পাউরুটি, আলু, সকল প্রকার তরকারী ও সুপক্ক কল, ঢেঁড়, লেবুর রস, পাতলা চা বা কফি (অল্প পরিমাণ) ব্যবহার করা

কাইতে পারে। ডাল, মাখন, ঘৃত, পণির, লবণ এবং মিষ্টান্ন দ্রব্য সামান্য পরিমাণে ব্যবহার করিবে। কেহ কেহ বলেন এই রোগে অধিক মাখন বা ঘৃত খাইলেও দোষ হয় না।

আমাদিগের অনেকানেক খাদ্যের মধ্যে পিউরিন্ পদার্থ (Purin bodies) নামক একজাতীয় দূষিত দ্রব্য অল্পাধিক পরিমাণে অবস্থিতি করে। ইহারা খাদ্যের সহিত দেহের মধ্যে প্রবিষ্ট হইলে ইউরিক্ এসিডে (Uric acid) পরিবর্তিত হইয়া বাতরোগ উৎপাদন করে। কোন্ কোন্ খাদ্যে এই সকল পদার্থ থাকে এবং কোন্ খাদ্যের মধ্যে থাকে না, তাহা নিম্নে বর্ণিত হইল :—

১। সকল প্রকার মাংস, “মেটে”, এবং কোন কোন মাছে ইহাদিগের পরিমাণ অধিক থাকে।

২। আলু, পিঁয়াজ, ওটমিল, ডাল, মূলা, শাক এবং কোন কোন মৎস্তের মধ্যে ইহারা অল্প পরিমাণে থাকে। মসুর ডালে অল্প ডাল অপেক্ষা ইহাদিগের পরিমাণ কম।

৩। দুধ, ডিম, পণির, মাখন, ঘৃত, ভাল ময়দা, চিনি, চাল, বাধাকপি, ফুলকপি ইত্যাদি পদার্থের মধ্যে Purin bodies ঘোটেই থাকে না। বাতরোগে এই সকল খাদ্যের ব্যবহার প্রশস্ত।

বীয়ার, চা, কফি এবং কোকো প্রভৃতি যে সকল পদার্থ পানীয়রূপে ব্যবহার করা হয়, তাহাদিগের মধ্যে এই সকল পদার্থ

যথেষ্ট পরিমাণে বিদ্যমান আছে । বাতরোগে ইহাদিগের ব্যবহার
পরিভোজ্য অথবা অত্যন্ত সামান্য পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত ।

গুরুপাক দ্রব্য একেবারে নিষিদ্ধ । বড় জন্তুর মাংস এবং
মাংসের ক্রাথ (Extracts or essences), কাঁকড়া, চিংড়ি
পাকা মাছ, হংস প্রভৃতি পক্ষীর মাংস একেবারে বর্জনীয় । এই
রোগে অধিক মিষ্টান্নভোজন অনিষ্টমূলক, এজন্য ফলের মোরচার
ব্যবস্থা প্রশস্ত নহে ।

সকল প্রকার মদ্য একেবারে বর্জনীয় । এই রোগে এবং
অন্য প্রকার বাত রোগে (Rheumatism) যাহা সহজে পরিপাক
হয়, তাহাও রোগীর পক্ষে প্রশস্ত ।

অন্য প্রকার বাত (Rheumatism) ।

সাধারণ বিধি .—১ । কোনও মতে ঠাণ্ডা লাগাইবে না
আর্দ্র গৃহে বাস বা ভিজা কাপড়ে থাকা একেবারে নিষিদ্ধ । সর্বদা
ফ্রান্সেল বা অন্য গরম কাপড় ব্যবহার করিবে ।

২ । গুরুপাক দ্রব্য ভোজন বা গুরু ভোজন সর্বতোভাবে
পরিভোজ্য ।

৩ । যে সকল উপায়ে দান্ত পরিষ্কার হয়, তাহা অবলম্বন
করিবে ।

৪। শ্রমসাধ্য ব্যায়াম বা অধিক পরিশ্রমের কার্য্য কবিবে না।

পথ্য প্রকরণ।—জ্বর ও গ্রন্থি সমূহের প্রদাহাবস্থায় কেবল ভরল খাদ্যই—দুগ্ধ (সোডা ওয়াটার বা চুণের জলের সহিত)—ব্যবহার্য্য। দুগ্ধ যদি পরিপাক না হয়, তাহা হইলে বেঞ্জার্স ফুড্ (Benger's Food) বা পেপ্টোনাইজিং পাউডারের (Peptonising Powder) সাহায্যে উহাকে সুপাচ্য করিয়া দিবে। প্লাস্মন (Plasmon), সোম্যাটোজ্ (Somatose), স্যানাটোজেন (Sanatogen) প্রভৃতি দুগ্ধ হইতে প্রস্তুত সারবান খাদ্য দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করিয়া দেওয়া যাইতে পারে ; কয়েক ফাঁটা ভ্যানিলা বা লেবুর আরক (Essence of Vanilla or lemon) উহার সহিত যোগ করিয়া দিলে খাইতে বিয় হইবে না। এটমিল বা বালি সিদ্ধ করিয়া দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করিয়া দিতে পারা যায়। অতিশয় পাতলা চা ব্যবহার করা যাইতে পারে। বেশী পরিমাণ জল খাইতে দিবে। আধসের দুধ আধসের গরম জলের সহিত মিশাইয়া উহার সহিত ৩০ গ্রেণ বাইকার্বনেট অব সোডা (Bicarbonate of Soda) ও ১০ গ্রেণ লবণ মিশাইয়া বরফ দ্বারা শীতল করিয়া রোগীকে সর্বদা পান করিতে দিবে। অনেক সময়ে জলমিশ্রিত দুগ্ধের পরিবর্তে ছোল দেওয়া যাইতে পারে। উহা মুখরোচক ও উপকারী।

জ্বর ত্যাগ হইলে সূর্য্য, ছোট মাছের ঝোল, টাটকা শাক-লবঙ্গী ও তরকারী, ছোট মুরগীর মাংস, দুধ ও পাউরুটি দেওয়া

ঘাইতে পারে। জ্বর ত্যাগের এক পক্ষ পরে মাখন, অল্প পরিমাণ ডিম, মাছ, মুরগী বা অল্প ছোট জন্তুর মাংস, পুরাতন চাউনের ভাত, আলু, শাকসবজী ও অল্প তরকারী, টাটকা ফল প্রভৃতি সুপথ্য। পুরাতন বাত রোগেও এইরূপ পথ্যই প্রশস্ত।

নকল অবস্থাতেই মাংসের কাথ (Meat extracts), কোনও রূপ পিষ্টক, অধিক পরিমাণ চিনি বা চিনিযুক্ত খাদ্য এবং মদ্য একবারেই বর্জনীয়।

বহুমূত্র (Diabetes) ।

সাধারণ বিধি।—১। যে পরিবারে পুরুষানুক্রমে এই রোগ দেখা গিয়াছে, সেই পরিবারের মধ্যে কাহারো অধিক পরিমাণ শ্বেত-সার বা শর্করা-যুক্ত খাদ্য (Carbohydrates) ভক্ষণ করা উচিত নহে।

দেহ সর্বদা পরিষ্কার রাখা কর্তব্য, কারণ এই রোগে বাস্ফাতিক বিস্ফোটক (Carbuncle) জন্মে। চর্ম অপরিষ্কার কিলে সহজেই বিস্ফোটক জন্মিবার সম্ভাবনা।

৩। যে কার্যে শারীরিক বা মানসিক উত্তেজনা বা অবসাদ হয়, তাহা একেবারেই বর্জনীয়। অসংযত স্নানসহবাস এই রোগের একটি প্রধান কারণ, সুতরাং উহা সর্বতোভাবে পরিত্যজ্য।

৪। এই রোগে যত দ্রুত নিঃসরণ হয় ততই ভাল, কিন্তু ঘাম হইবার সময় ঘাহাতে ঠাণ্ডা না লাগে, তদ্বিষয়ে সাবধান হওয়া উচিত। এজন্ত ফ্লানেল প্রভৃতি গরম কাপড় ব্যবহার করা কর্তব্য।

৫। সবল রোগীর পক্ষে শীতল জলে স্নান বিধেয়, কিন্তু রোগী দুর্বল হইলে স্নানের জন্ত ঈষদ্ভূষ জল ব্যবহার করা কর্তব্য। স্নানের পর শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা সাবধানে (ঘাহাতে গায়ের চামড়ায় কোনরূপ আঘাত না লাগে) গাত্র ঘর্ষণ করিবে।

৬। প্রত্যহ যথাশক্তি ব্যায়াম করা অবশ্য কর্তব্য। পদব্রজে হুই তিন ক্রোশ ভ্রমণ প্রশস্ত। যদি ইহা সম্ভব না হয়, তাহা হইলে দক্ষ ব্যক্তি দ্বারা সর্বাঙ্গ টেপাইলে (Massage) ভাল হয়।

৭। শীতকালেও ঘর সম্পূর্ণরূপে বন্ধ করিয়া শয়ন করিবে না। যতদূর সম্ভব, মুক্ত বায়ুমধ্যে বাস করিবে।

৮। রোগ বৃদ্ধি হইয়া শরীর ক্ষয় হইতেছে কি না জানিবার জন্ত মধ্যে মধ্যে দেহের ওজন লইবে। যদি খেত সার বা শর্করা-ঘটিত খাদ্য সামান্য পরিমাণে গ্রহণ করিয়াও মূত্রে অধিক চিনি নির্গত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে দেহের ভার কমিতে থাকে, তাহা হইলে রোগ প্রবল হইতেছে বুঝিতে হইবে।

৯। নাপিতের কাছে সাবধানে নখ কাটবে, কোনরূপে “বাধিয়া” না যায়। যে জুতা পরিলে পায়ে লাগে বা যে জুতার

কাটা উঠিয়াছে, তাহা কখনই ব্যবহার করিবে না। গরম মোজা পরিয়া জুতা ব্যবহার করিবে। বাহাতে শরীরে কোনরূপ আঘাত না লাগে, তদ্বিষয়ে সাবধান হইবে। খালি পায়ে কখন চলিবে না।

পথ্য প্রকরণ—এ সম্বন্ধে চিকিৎসকদিগের মধ্যে গুরুতর মতভেদ দৃষ্ট হয়। কেহ খেত-সার বা চিনিঘটিত পদার্থ (Carbohydrates) একেবারেই নিষেধ করেন, অপরে খেত-সারঘটিত কোন কোন পদার্থ (যেমন ওটমিল, আলু ইত্যাদি) অধিক পরিমাণে দিতেও আপত্তি করেন না। কেহ বা শুদ্ধ মাটাতোলা জুকের উপর নির্ভর করিতে বলেন। খেত-সার ও শর্করা জাতীয় খাদ্য একেবারে নিষেধ করিয়া অনেক স্থলে অসন্তোষকর ফল ঘটিতে দেখা যায়, এই জন্ত অনেক চিকিৎসকই এই জাতীয় খাদ্যের ব্যবহার একেবারে রহিত করিতে উপদেশ দেন না। এইরূপ ব্যবস্থাই যুক্তিসঙ্গত বলিয়া মনে হয়। অবশ্য রোগের প্রবল অবস্থায় (বিশেষতঃ অল্প বয়স্ক রোগীর পক্ষে) অল্প কালের জন্ত খেত-সার ও চিনিমিশ্রিত খাদ্য একেবারে নিষেধ করিবার আবশ্যক হয়। কিছুদিন শর্করাজাতীয় খাদ্যগ্রহণ স্থগিত রাখিলে, রোগীর উক্ত জাতীয় খাদ্য পরিপাক করিবার শক্তি পুনরুদ্ধাপিত হয়; তখন এই প্রকার খাদ্য নিয়মিত পরিমাণে গ্রহণ করিলে মুজের সহিত চিনি নির্গত হয় না।

এই রোগে সাধারণতঃ খেতসার ও শর্করাজাতীয় খাদ্যের

পরিমাণ অর্ধেকেরও অধিক কমাইয়া দিয়া উহার পরিবর্তে মাছ, মাংস, ডিম, বিশেষতঃ মাখন ও ঘৃত, অপেক্ষাকৃত অধিক পরিমাণে গ্রহণ করিবার আবশ্যক হয়। খাদ্যের এইরূপ পরিবর্তনে আশু উপকার হইতে দেখা যায়, কোনরূপ ঔষধ সেবন করিবার আবশ্যক হয় না।

ইউরোপের বিখ্যাত চিকিৎসক ফন্ মুর্ডেন্ এই রোগের চিকিৎসাবিষয়ে সমধিক অভিজ্ঞতা লাভ করিয়াছেন এবং তাঁহার মত সর্বত্রই আদরে গৃহীত হইয়া থাকে। তিনি এই রোগে যেরূপ পথ্যের ব্যবস্থা করেন, তাহা পাঠকবর্গের অবগতির জন্য নিম্নে উদ্ধৃত হইল।—

- (১) রোগী যে খাদ্যে অভ্যস্ত, ২৪ দিবস তাহাই খাইতে দিবে এবং প্রত্যহ মূত্রের সহিত কত পরিমাণ চিনি নিগত হইতেছে, তাহা পরীক্ষার দ্বারা নির্ধারণ করিবে।
- (২) অতঃপর দুই দিন খেত-সার ও চিনি-ঘটিত খাদ্যের পরিমাণ ক্রমশঃ কমাইয়া দিবে এবং মূত্রে চিনির পরিমাণ কিরূপ হয়, তাহা স্থির করিবে।
- (৩) ইহার পর একেবারে খেত-সার ও চিনি-ঘটিত খাদ্য বন্ধ করিয়া পরপুষ্টায় লিখিত আহারের ব্যবস্থা করিবে :—

প্রাতে ৭½ টার সময়—৩ ছটাক চা বা কফি (দুধ ও চিনি
ব্যতীত) ; ২ ছটাক মাংসের কাবাব ;
১ খানি বা ২ খানি মাংসের চপ অথবা
২।১টী ডিম ।

মধ্যাহ্ন ১২½ টার সময়—৩ ছটাক রোস্ট্ মাংস ; ½ ছটাক
টাট্কা তরকারী—সিঁকি, তৈল, মরিচ
ও লবণের সহিত ।

১ ছটাক কফি (দুধ ও চিনি
ব্যতীত) ; বাঁহাদের মদ্যপান করা
অভ্যাস, তাঁহারা অল্প মাত্রায় হইন্সি পান
করিতে পারেন ।

সন্ধ্যা ৬ টার সময়—৩ ছটাক মাংসের স্করুয়া (Broth) ;
১ ছটাক টাট্কা তরকারী—সিঁকি, লবণ
ও তৈলের সহিত ; ৩টী সার্ভিন্ মাছ :
প্রয়োজন হইলে অল্প পরিমাণ মদ্য ।

রাত্রি ৯ টার সময়—২টী ডিম্ব (সিঁকি বা অসিঁকি অবস্থায়) ।

কন্ জুর্ভেনের পূর্ব নির্দিষ্ট খাদ্যের মধ্যে তিন ছটাক ছানাভাতীয়
(Proteids) এবং দুই ছটাক মাখনভাতীয় (Fats) উপাদান
থাকে । এইরূপ খাদ্যের ব্যবস্থা করিয়া তিনি সাতিশর সন্তোষ-
জনক কল লাভ করিয়াছেন । অনেক স্থলেই ৩৪ দিবসের মধ্যে
রোগীর মৃত্যু হইতে চিনি এককালে অদৃশ্য হইতে দেখা গিয়াছে ।

এইরূপ ব্যবস্থায় থাকিয়া যখন মূত্রের সহিত চিনি আর মোটেই নির্গত হইতে দেখা যায় না, তখন ক্রমশঃ খেত-সার ও শর্করা-ঘটিত খাদ্য প্রত্যাহ অল্প পরিমাণে খাদ্যের সহিত যোগ করিয়া দেওয়া হয় । কন্‌ হুর্ডেন বলেন যে পূর্কোক্ত ব্যবস্থা অবলম্বন করিলে রোগীর খেত-সার ও শর্করা-ঘটিত খাদ্য পরিপাক করিবার ক্ষমতা ক্রমশঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় ; তখন খেত-সার-ঘটিত খাদ্য গ্রহণ করিলেও (অবশ্য অধিক পরিমাণে নহে) মূত্রের সহিত চিনি নির্গত হয় না । নানীন্ (Naunyn) নামক আর একজন সুদক্ষ চিকিৎসক এই ব্যবস্থার সহিত মধ্যে মধ্যে ২৪ ঘণ্টা উপবাসের পরামর্শ দেন । তিনি বলেন যে এইরূপ করিলে মূত্র হইতে চিনি একবারে অদৃশ্য হয় এবং রোগী ক্রমশঃ অধিক পরিমাণ খেত-সার-ঘটিত খাদ্য পরিপাক করিতে সমর্থ হয় । মধ্যে মধ্যে দুই তিন দিন একটানা উপবাস করিয়া অনেকের রোগ একেবারে সারিয়া গিয়াছে, ইহা পূর্বে উক্ত হইয়াছে ।

ওটমিলের মধ্যে যথেষ্ট খেত-সার থাকিলেও কন্‌ হুর্ডেন এই রোগে ওটমিলের ব্যবস্থার বিশেষ পক্ষপাতী । তিনি রোগের কঠিন অবস্থায় ৪½ ছটাক ওটমিল, ৪½ ছটাক মাখন, এবং ৭৮ টি ডিমের খেতাংশ (White of egg) সমস্ত দিনে ৪ বারে খাইবার ব্যবস্থা করিয়াছেন । ওটমিল জলের সহিত উত্তমরূপে সিদ্ধ করিয়া উহার সহিত মাখন ও ডিম মিশ্রিত করিতে হইবে । যদি বেহ কফি, চা বা মদ্যপান করেন, তবে অল্প মাত্রায় তিনি এই

সকল পানীয় ব্যবহার করিতে পারেন। কন্‌ জুর্ডেন ওটমিল ব্যবস্থা করিয়া এই রোগে অতি সন্তোষজনক ফল লাভ করিয়াছেন।

নানা কারণে কন্‌ জুর্ডেনের প্রবর্তিত ব্যবস্থা আমাদের এদেশের লোকের পক্ষে সর্ব্বথা সুবিধাজনক নহে। আমাদের দেশের অধিকাংশ লোকেই অধিক পরিমাণ আমিষাহারে অভ্যস্ত নহেন এবং অনেকেই একেবারে নিমামিষাশী, সুতরাং অকস্মাৎ পথ্যের এইরূপ আমূল পরিবর্তনে আহারে বিতৃষ্ণা ও অগ্র প্রকার অনিষ্ট ঘটিবার সম্ভাবনা। বিশেষতঃ এ দেশের লোকে ইউরোপীয়দিগের ত্রায় শ্রমসাধ্য কার্য বা ব্যায়ামে সর্ব্বদা নিযুক্ত থাকেন না, এবং আমাদের দেশ ইউরোপের ত্রায় শীত-প্রধান নহে, সুতরাং আমাদের পক্ষে এইরূপ পথ্যের ব্যবস্থা সকল স্থলে উপযোগী হয় না। অবশ্য স্থলবিশেষে এইরূপ ব্যবস্থা করিবার প্রয়োজন হইয়া পাকে। সাধারণতঃ এদেশের লোকের পক্ষে পূর্ব্বোক্ত তালিকাভুক্ত খাদ্য সামগ্রীর পরিমাণ দুই ভাগ কমাইয়া দিলে উপকার প্রাপ্তির আশা করা যায়। আমরা অনেক সময়ে দেখিতে পাই যে, কেবল শ্রুতি-সার-ঘটিত খাদ্য গ্রহণ করিলেই যে রোগের বৃদ্ধি হয়, তাহা নহে, অথবা ঐ জাতীয় খাদ্য রহিত করিয়া মাছ, মাংস খাইতে দিলেই যে রোগের উপশম হয়, তাহাও নহে। যে কোন প্রকার খাদ্য রোগীকে দেওয়া হউক না কেন, উহার পরিমাণ বিশেষভাবে কমাইয়া দিতে হইবে।

এইরূপ ব্যবস্থা করিলেই মূত্রে চিনির ভাগ কমিয়া যায়, পিপাসা প্রভৃতি কষ্টপ্রদ লক্ষণসমূহের উপশম হয় এবং রোগীর দেহভার কমিয়া গেলেও তাহার কার্য্য করিবার শক্তি ও মানসিক শক্তি পুনরুদ্দীপিত হয়। অবশ্য এই রোগে সকল সময়েই চিনি ও শ্বেত-সার-ঘটিত খাদ্য যাহাতে অধিক পরিমাণে গৃহীত না হয়, তদ্বিষয়ে লক্ষ্য রাখা উচিত, কিন্তু ঐ জাতীয় খাদ্য একেবারে রহিত করিবার প্রয়োজন হয় না। যাহারা নিরামিষাণী, তাঁহারা মাছ মাংসের পরিবর্তে দুগ্ধ (অল্প পরিমাণ) এবং দধি ও ছানা ব্যবহার করিতে পারেন।

এই রোগে সাধারণতঃ নিম্নলিখিত খাদ্যের ব্যবস্থা করা হইয়া থাকে :—

সকল প্রকার সুরুয়া (Soup) ; চিনি ব্যতীত লেমনেড্, কফি, চা বা কোকো [মিষ্টতার জন্ত সাক্সিন্ (Saxin) বা সাকারিন্ (Sacharin) ব্যবহার করা যাইতে পারে] ; দুগ্ধ (অল্প পরিমাণ) ; সকল প্রকার (বিশেষতঃ তৈলাক্ত) মাছ ও চর্কিবৃক্ক মাংস (“মেটে” বাদ) ; চিংড়ি ; কাঁকড়া ; ডিম ; মাখন ; যত ; দধি ; ঘোল ; ছানা ; গ্লুটেনের রুটী (Gluten bread) ; ব্রাউন রুটী (Brown bread) ; যাঁতা ভাদা আটার রুটী বা পাউরুটী (অল্প পরিমাণ) ; এলুরোনাট্ (Aluronat) ও রোবোরাট্ (Roborat) নামক পদার্থের রুটী (এই দুই পদার্থ ময়লা হইতে প্রস্তুত হয় কিন্তু ইহাদের মধ্যে যেতসারের ভাগ অত্যন্ত কম

পথ্য প্রকরণ ।—দুগ্ধই এই রোগের প্রশস্ত পথ্য । পূর্ণ-বয়স্ক রোগীকে আধপোয়া দুধ এক ছটাক চূর্ণের জল বা সোডা-ওয়াটারের সহিত মিশ্রিত করিয়া ৪ ঘণ্টা অন্তর খাইতে দিবে । সঙ্গে সঙ্গে একটা ডিমের খেতাংশ আধপোয়া শীতল জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া ৪ ঘণ্টা অন্তর দেওয়া যাইতে পারে ; ইহার সহিত লেবুর রস ও চিনি কিম্বা কমলা লেবুর রস মিশাইলে খাইতে সুস্বাদু হয় । অধিকাংশ রোগীর পক্ষে উপরোক্ত ব্যবস্থাই প্রশস্ত । যদি দুগ্ধ পরিপাক না হয় অর্থাৎ মলের সহিত জমাট দুগ্ধ নির্গত হয় অথবা পেটের ফাঁপ থাকে, তাহা হইলে দুগ্ধের সহিত বেঞ্জার্স ফুড্ (Benger's Food) অথবা ফেয়ার-চাইল্ডের পেপ্টোনাইজিং পাউডার (Fairchild's peptonising powder) মিশ্রিত করিয়া (পরিশিষ্ট দেখ) উহাকে সুপরিপাক করিয়া দিবে, অথবা দুগ্ধের পরিবর্তে ছানার জল অথবা পাতলা ঘোল করিয়া উহা হইতে মাখন উঠাইয়া রোগীকে খাইতে দিবে । আবশ্যক হইলে দুগ্ধ একেবারে বন্ধ করিয়া শুদ্ধ ডিম্বের খেতাংশ শীতল জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া (Albumen water) খাইতে দিবে । আঙ্গুর, কমলা লেবু, বেদানা প্রভৃতি ফলের রস রোগীকে যথেষ্ট পরিমাণে দেওয়া যাইতে পারে । পার্ল বাণি সিদ্ধ করিয়া সেই জল শীতল করিয়া পান করিতে দিলে ঔষধ ও পথ্যের কার্য্য হয় । কোন ফল চিবাইয়া খাইতে দিবে না, কারণ ফলের বীজ বা আঁশ পেটের ভিতর যাইলে অনিষ্টের সম্ভাবনা । মাংসের

কাণ্ড বা কোনরূপ কৃত্রিম খাদ্যের সকল সময়ে আবশ্যকতা হয় না । রোগীকে কোনমতে এককালে অধিক পরিমাণ খাদ্য দিবে না । খাদ্যের পরিমাণ কম হইলে তত অনিষ্ট হয় না, বেশী হইলে প্রভূত অনিষ্ট ঘটিবার সম্ভাবনা ।

রোগী যখনই জল চাহিবে, ফুটান শীতল জল পান করিতে দিবে । রোগীর যদি কফি বা চা পান করা অভ্যাস থাকে, তাহা হইলে অল্প মাত্রায় উহা দিতে পারা যায় ।

অনেক স্থলেই মদ্যের প্রয়োজন হয় না । তবে রোগীর অবস্থার উপর লক্ষ্য করিয়া স্থল বিশেষে অল্প পরিমাণে ব্রাণ্ডি বা অন্য মদ দেওয়া যাইতে পারে ।

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে এ রোগে পেটের দোষ হয়, অনেক সময় রক্তদাস্ত হইয়া থাকে এবং পেটের মধ্যে ঘা হইয়া নাড়ী ছিন্ন হইয়া মৃত্যু সংঘটিত হয় । পেটের অস্থখ থাকিলে কোনরূপ কঠিন পদার্থ কোন মতে খাইতে দেওয়া উচিত নহে । সাধারণতঃ তরল খাদ্যই এই রোগে প্রশস্ত ।

মুরগীর স্কন্ধয়া, কাঁচা মাংসের কাণ্ড (Raw meat juice), ও গুঁড় প্রভৃতি খাদ্য রোগী দুর্বল হইলে দেওয়া যাইতে পারে ।

অধুনা অনেক চিকিৎসক হৃদয় প্রভৃতি তরল খাদ্যের উপর কেবল নির্ভর করা আবশ্যক মনে করেন না । তাঁহারা অর্ধ সিদ্ধ ডিম্ব, নরম সিদ্ধ মাংস, সুসিদ্ধ অন্ন, পাউরুটী প্রভৃতি খাদ্য অল্প পরিমাণে রোগীকে খাইতে দিতে আপত্তি করেন না ।

এসম্বন্ধে বক্তব্য এই যে রোগের তরুণ অবস্থায় কোনরূপ কঠিন খাদ্যের ব্যবস্থা না করাই যুক্তিসিদ্ধ । তবে জ্বর কমিয়া আসিলে পেটের অবস্থা বুঝিয়া, অল্প পরিমাণ কঠিন খাদ্য ব্যবহার করিলে অনিষ্ট ঘটিতে দেখা যায় না ।

জ্বর ত্যাগ হইলে ।—জ্বর ত্যাগের পর ১০।১২ দিন পর্য্যন্ত পূর্বোক্ত ব্যবস্থামূরূপ পথ্য চলিবে । ক্রমে পাউরুটি ও তুখ ডালের যুষ, ছোট মাছের কোল, মাখন, বিস্কুট ইত্যাদি অল্প পরিমাণে দিতে পারা যায় । পরে হাতে গড়া রুটী, পুরাতন চাউলের ভাত, মাছ ও ছোট মুরগীর মাংস (boiled or roast chicken) প্রভৃতি খাদ্যের ব্যবস্থা করিলে রোগী শীঘ্র সবল হইয়া উঠে ।

মূত্রগণ্ড প্রদাহ ।

(Acute and Chronic Bright's Disease) ।

এই রোগের প্রথম অবস্থায় চোখ মুখ ফুলিয়া উঠে, প্রস্রাবের পরিমাণ নিতান্ত অল্প ও উহার বর্ণ গাঢ় হয়, এবং ক্রমে সমস্ত শরীর ফুলিয়া উঠে ।

সাধারণ বিধি ।—১ । অনেক স্থলেই হঠাৎ ঠাণ্ডা লাগিয়া এই রোগের সূত্রপাত হয় । সুতরাং শীতল বাতাস বাহাতে পাকে না লাগে, তাহার ব্যবস্থা করিবে । সর্কদা ক্লানেল বা অন্ত গব

কাপড় গায়ে রাখিবে । ফ্রানেলের ড্রয়ারের (Drawer) উপর
যুতি পরিবে অথবা ফ্রানেলের পায়জামা ও কোট ব্যবহার
করিবে । স্ত্রীলোকদিগের ফ্রানেলের সেমিজ সর্বদা পরিয়া থাকি-
উচিত । পায়ে গরম মোজা রাখিবে ।

২। স্নানের জল শীতল বা অত্যুষ্ণ জল ব্যবহার করিবে
না । ঘরের ভিতর ঈষদুষ্ণ জলে স্নান করা কর্তব্য এবং স্নানের
পর তোয়ালে বা শুষ্ক কাপড় দিয়া সমস্ত অঙ্গ রীতিমত ঘর্ষণ
করিবে ।

৩। প্রত্যহ কোনরূপ স্বল্পপরিশ্রমসাপেক্ষ ব্যায়াম করিবে ।
গরম কাপড় পরিয়া মুক্ত স্থানে পদব্রজে ভ্রমণ প্রশস্ত । যাহাতে
অল্প অল্প ঘাম হয়, তাহার চেষ্টা করিবে ।

৪। বাহাতে দাস্ত পরিষ্কার হয়, তদ্বিষয়ে সবিশেষ লক্ষ্য
রাখিবে ।

৫। ভিজা কাপড়ে এক মুহূর্তও থাকিবে না । স্নেহের
উপর শয়ন না করিয়া খাট, তক্তপোষ বা খাটিয়া ব্যবহার করিবে ।
শ্যাংসেঁতে ঘরে বাস এই রোগের পক্ষে নিতান্ত অনিষ্টকর

পথ্য প্রকরণ ।—এই রোগে দুই অতি প্রশস্ত ও সর্ববাদী-
সম্মত পথ্য । রোগের তরুণ অবস্থায় (Acute stage) দুই
ভিন্ন অল্প কোনও খাদ্য ব্যবহার করা উচিত নহে । দুইয়ের
সহিত সাগু, বালি, ভাত, চিঁড়া বা মনের মণ্ড, মেলিক্‌ ফুড,
টেপিওকা, ভামিসিলি, ওটমিল, এন্ডার্ট প্রভৃতি খেত-সারপ্রধান

খাদ্য উপযুক্ত পরিমাণে মিশ্রিত করিয়া দেওয়া যাইতে পারে : চিনি বা চিনি-ঘটিত পদার্থ সামান্য মাত্রায় ব্যবহার করিবে । বাহার্য্য অধিক হৃৎক পরিপাক করিতে পারে না, তাহাদিগকে সময়ে সময়ে হৃৎকের পরিবর্তে দধি এবং ঘোল দেওয়া যাইতে পারে । চা. কফি, সোডা-ওয়াটার প্রভৃতি প্রয়োজন হইলে অল্প মাত্রায় ব্যবহার করিতে পারা যায় । কমলা লেবু, আঙ্গুর ও অন্যান্য টাটকা ফল অল্প মাত্রায় রোগীকে দেওয়া যাইতে পারে ।

রোগের উপশম হইলে অথবা রোগের পুরাতন অবস্থায় ভাত, বাসি পাউরুটি, ছোট তাজা মাছ, ছোট মুরগীর মাংস, দুই একটি অর্ধসিদ্ধ বা কাঁচা ডিম, মাখন, পটোল, কাঁচাকলা, মানকচু প্রভৃতি তরকারী হৃৎক-পথ্য (Milk-diet) সহিত রোগীর অবস্থানুসারে অল্পাধিক পরিমাণে দেওয়া যাইতে পারে ।

এই রোগে অধিক পরিমাণ চিনি বা মিষ্টান্ন দ্রব্য ভক্ষণ নিষিদ্ধ । বরফজল বা বরফের মালাই : (Ice cream) অথবা বরফের দ্বারা শীতলীকৃত কোন প্রকার পানীয় সর্বতোভাবে বর্জনীয় । ছোট মুরগী ব্যতীত অপর কোনও প্রকার মাংস বা তাহার কাথ (Soups, extracts or essences) ব্যবহার না করাই উচিত । তবে রোগীর অবস্থা ভাল হইলে সামান্য পরিমাণে অল্প ছোট জন্তুর মাংসের ব্যবস্থা করা যাইতে পারে । লবঙ্গ বা গরম মসলা অথবা অধিক ঘৃত বা তৈল সংযুক্ত গুরুপাক খাদ্য একেবারে বর্জনীয় । এই রোগে ডাল, আলু, কলাই-

সুঁটি, পনির (Cheese) ইত্যাদি সুপথ্য নহে, তবে রোগের পুরাতন অবস্থায় এই সকল দ্রব্য অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা যাইতে পারে।

রোগের তরুণ অবস্থায় লবণ একেবারেই পরিত্যজ্য। রোগ পুরাতন হইলে ব্যঞ্জনাদি মুখরোচক করিবার জন্য যৎসামান্য লবণ মিশ্রিত করিয়া লইলে ক্ষতি হয় না, কিন্তু অধিক মাত্রায় লবণের ব্যবহার নিষিদ্ধ।

রক্তহীনতা (Anæmia)।

ম্যালেরিয়া ও অন্তবিধ জ্বর, উদরাময় প্রভৃতি রোগে অধিক দিন স্থায়ী হইলে এই লক্ষণ প্রকাশ পায় এবং রোগের প্রকোপ কমিয়া গেলেও ইহা বহুদিন পর্যন্ত বিদ্যমান থাকে এবং অনেক স্থলে রোগীর অকাল মৃত্যুর কারণ হয়।

সাধারণ বিধি।—১। যে ঘরে বেশী রোজ ও নাতাস আছে, সেই ঘরে রোগীকে রাখিবে। রোগী দিনের বেলায় যতক্ষণ সম্ভব, মুক্ত স্থানে থাকিবে। অধিক পরিশ্রমেব কার্য্য করিবে না। সর্বদা বিশ্রাম লইবে।

২। অল্পশ্রমসাধ্য ব্যায়াম করিবে। ব্যায়ামে প্রাণ্তি বোধ করিলে উহা তৎক্ষণাৎ পরিত্যাগ করিবে। অনেকবার পদব্রজে সামান্য দূর গমন করাই প্রশস্ত।

৩। অত্যন্ত শীতল জলে স্নান নিষিদ্ধ। গ্রীষ্মকালে জল উত্তপ্ত না করিয়া স্নানার্থে ব্যবহার করিবে কিন্তু শীতকালে ঈষদুষ্ণ জলে স্নান প্রশস্ত। স্নানের পর শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা ভাল করিয়া গা শুষিবে।

৪। খাদ্য দ্রব্য আস্তে আস্তে চর্বণ করিয়া খাইবে। দাঁত পড়িয়া গেলে ভাল লোকের নিকট দাঁত বাধাইয়া লইবে। তাহাতে চর্বণ করিবার সুবিধা হইবে।

৫। খাদ্য অল্প মাত্রায় অনেকবারে খাইবে। এই রোগে সমস্ত পরিপাক বস্তু দুর্বল হয়, এজন্ত রোগীকে এককালে অধিক পরিমাণ আহার দেওয়া উচিত নহে। প্রত্যবে এক পিয়াল গরম দুগ্ধ খাইলে ভাল হয়। ইচ্ছা হইলে উহার সহিত সামান্য পরিমাণ চা মিশাইয়া লইলে চলিতে পারে।

৬। প্রচুর পরিমাণ জল পান করিবে। কোষ্ঠ বদ্ধ হওয়া (Constipation) এই রোগের একটা প্রধান লক্ষণ। বেশী জল বা তরল খাদ্য (দুগ্ধ) পান করিলে দান্ত পরিকার হয়। বতকণ পর্য্যন্ত মলকৃচ্ছতা দূর না হয়, ততকণ ঔষধ প্রয়োগে এই রোগে বিশেষ উপকার দর্শে না।

পথ্য-প্রকরণ।—যে সকল খাদ্যের মধ্যে ছানাজাতীয় উপাদান (Proteids) বেশী থাকে, সেই সকল খাদ্য অধিক পরিমাণে খাইতে দিতে হইবে। ছোট মাছ, মুরগী ও অল্প ছোট জন্তুর মাংস, মাংসের স্ক্রয়, কাঁচা মাংসের কাণ্ড, অর্ধসিদ্ধ

বা কাঁচা ডিম, ভাত, পাঁউরুটী বা হাতে গড়া রুটী (যাঁতা ভাজা আটা হইলে ভাল হয়), ওটমিল, বালি, টাটকা তরকারী, ফল, দুগ্ধ (বেজার্স ফুডের সহিত), দধি, ঘোল, মাখন প্রভৃতি পথ্যের ব্যবস্থা প্রশস্ত। অল্প পরিমাণ চা, কফি বা কোকো দেওয়া যাইতে পারে।

ডিষের পীতাংশ এই রোগের একটা সূত্রাংগ; ইহার মধ্যে নৌহঘটিত লবণ থাকে বলিয়া ইহা ঔষধের কার্যও করে। গরম জলে ২টা ডিষের পীতাংশ চাটিয়া উহাতে কিঞ্চিৎ দুধ ও চিনি এবং এলাইচ ও দারুচিনির গুঁড়া মিশাইয়া খাইতে দিবে।

লবণ যথেষ্ট পরিমাণে খাদ্যের সহিত ব্যবহার করিতে দিবে।

রোগী দুর্বল হইলে চিকিৎসকের উপদেশ লইয়া অল্প পরিমাণ রাগি বা অপর মদ্য খাদ্যের সহিত ব্যবহার করিতে পারা যায়।

বেশী মসলা এবং অধিক তৈল বা ঘৃত সংযোগে প্রস্তুত খাদ্য একেবারে খাইতে দিবে না।

অতিরিক্ত স্থূলতা (Obesity) ।

সাধারণ লোকের বিশ্বাস যে ইহা একটা রোগ নহে, কিন্তু এ বিশ্বাস ভ্রমাত্মক। অতিরিক্ত স্থূলতা শুদ্ধ যে রোগবিশেষ বলিয়া গণ্য হইয়া থাকে তাহা নহে, ইহা দ্বারা বাত, বহুমূত্র, হৃদরোগ প্রভৃতি নানাবিধ উৎকট ব্যাধির সূত্রপাত হইয়া থাকে। অধিক স্থূলকায় ব্যক্তির দীর্ঘজীবন লাভ করা একপ্রকার অসম্ভব।

সাধারণ বিধি ।—১। শরীরের অবস্থানুযায়ী যথাসাধ্য ব্যায়াম ও পরিশ্রমের কার্য্য করিবে। দৌড়ান, বাইসিকেল-চড়া, ঘোড়ায় চড়া, ফুটবল খেলা ইত্যাদি যে কোনরূপ ব্যায়াম কাষো প্রত্যহ নিযুক্ত থাকিবে। অবশ্য কতক্ৰণ ব্যায়াম করিতে হইবে, তাহা শরীরের সামর্থ্যের উপর নির্ভর করে। প্রথমে অল্প ব্যায়ামে ক্লান্তি বোধ হইবে কিন্তু কিছু দিন অভ্যাসের পর উহা ক্লান্তিকর না হইয়া আরামপ্রদ হইবে।

২। নিদ্রার ভাগ কমাইয়া দিবে। সাধারণতঃ দেখিতে পাওয়া যায়, যে বেশী ঘুমাইলে লোক মোটা হয়। দিবা নিদ্রা পরিত্যাগ করিয়া রাত্রে ৫৬ ঘণ্টার অধিক কাল নিদ্রা যাওয়া উচিত নহে।

৩। স্থূলকায় ব্যক্তির সহজেই বেশী ঘাম হয়, সুতরাং উপযুক্ত পরিমাণ ঘর্ষ নিঃসরণের জন্ত কোন বিশেষ ব্যবস্থা করিবার আবশ্যক হয় না। ঘামের সময় যাহাতে ঠাণ্ডা না লাগে, তাহার জন্ত সাবধান হওয়া উচিত।

৪। যে সকল উপায়ে দান্ত পরিকার হয়, তাহা অবলম্বন করা উচিত। এ সম্বন্ধে পূর্বে অনেক কথা বলা গিয়াছে, এস্থলে তাহার পুনরুল্লেখ অনাবশ্যক।

৫। জল ও তরল খাদ্য অল্প পরিমাণে ব্যবহার করিবে। বেশী জল খাইলে শরীর স্থূল হয়, অতএব অধিক জল পান এই রোগে নিষিদ্ধ।

পথ্যপ্রকরণ ।—শ্বেত-সার ও শর্করা-ঘটিত খাদ্যের (Carbo-hydrates) পরিমাণ কমাইয়া দিবে । অনেক বালক লুচি, অত্যধিক পরিমাণ আলু ও মিষ্টান্ন ভোজন করিয়া স্থূল হইয়া পড়ে । ইহাদিগের আহ্বারের প্রতি অভিভাবকদিগের সবিশেষ দৃষ্টি রাখা উচিত । দুধ, ঘি বা মাখন অধিক থাইলে স্থূলতা হয় বটে কিন্তু শ্বেত-সার ও শর্করা-ঘটিত খাদ্যের অতিরিক্ত ব্যবহারই স্থূলতার প্রধান কারণ । শর্করা ও মাখনজাতীয় খাদ্যের পরিমাণ সবিশেষ কমাইয়া চর্কিশূন্য মাংস, ডিম্বের খেতাংশ ও মাছ যথেষ্ট পরিমাণে থাইতে দিবে ।

অধিক স্থূল হইয়া পড়িলে ব্যাণ্টিং (Banting) বা সালিস্-বরী (Salisbury) প্রণালী মতে খাদ্যের ব্যবস্থা করা কর্তব্য । এই ব্যবস্থায় খাদ্যের মধ্যে শ্বেত-সার বা চিনির ভাগ প্রায়ই থাকে না । চিকিৎসকের মত ভিন্ন এই ব্যবস্থা অবলম্বন করা উচিত নহে, এক্ষণে এই স্থলে ইহার বিশেষ বিবরণ লিখিত হইল না ।

খাদ্যের ব্যবস্থার সহিত যথোচিত ব্যায়ামের ব্যবস্থার একান্ত আবশ্যক, নতুবা শুদ্ধ খাদ্যের ব্যবস্থার দ্বারা আশাহীনরূপে ফল প্রাপ্ত হওয়া যায় না ।

ষক্ষ্মা (Phthisis) ।

সাধারণ বিধি।—১। যে গৃহে রোগী বাস করিবে, তাহার মধ্যে উত্তমরূপে বায়ুসঞ্চালন ও রৌদ্রের প্রবেশ একান্ত আবশ্যিক ; এরূপ হইলে গৃহ সর্বদা শুষ্ক থাকিবে। স্যাৎসেঁতে ঘরে বাস এই রোগের পক্ষে নিতান্ত অনিষ্টকর ।

২। মুক্ত বিগুন্ধ বায়ু এই রোগের মহোষধ, স্নতরাং দিবা রাত্রির মধ্যে কোন সময়েই রোগীর গৃহ বন্ধ করিয়া রাখিবে না । কি শীত, কি গ্রীষ্ম, কি বর্ষা, সকল ঋতুতেই গৃহের সমস্ত দরজা জানালাগুলি উন্মুক্ত থাকিবে। রোগী সর্বদা গরম কাপড় দিয়া দেহ আবৃত করিয়া রাখিলে ঠাণ্ডা লাগিবার কোন সম্ভাবনা থাকিবে না। হাল্কা পশমি কাপড়ের ঢিলা পোষাক ব্যবহার করিবে এবং পায়ে গরম মোজা দিয়া রাখিবে। কখন ভিজা জুতা ব্যবহার করিবে না ।

৩। রোগীর গৃহে একজনের 'অধিক লোক থাকিবে না এবং এক শয্যায় দুইজনে শয়ন করিবে না। প্রাশ্বাসহৃষ্ট বায়ু সেবন এই রোগের পক্ষে ভয়ানক অনিষ্টকর। ঘরের ভিতর না থাকিয়া যতক্ষণ সম্ভব, রোগী বাহিরের মুক্ত বায়ুতে অবস্থান করিবেন। রাজ্যে নিদ্রার সময় ব্যতীত অপর সকল সময়েই ছাদে, বারান্দায়, প্রাঙ্গণে বা মাঠের ছায়াযুক্ত স্থানে থাকিলে ভাল হয়। পরিশুদ্ধ মুক্ত বায়ু সেবন এই রোগে বিরূপ হিতকর।

তাহা অস্কারের চিকিৎসা-বিজ্ঞান হইতে উদ্ধৃত নিম্নলিখিত কয়েক পংক্তি পাঠ করিলেই সম্যক্ ক্রিয়াক্ষম হইবে :—

“The value of fresh air and out-door life is well illustrated by an experiment of Trudeau. Inoculated (with tubercle bacilli) rabbits confined in a dark damp place rapidly succumbed, while others, allowed to run wild, either recovered, or show slight lesions. It is the same in human tuberculosis. A patient confined to the house—particularly in the close, over-heated stuffy dwellings of the poor, or treated in a hospital-ward, is in a position analogous to that of the rabbit confined to a hutch in the cellar, whereas a patient living in fresh air and sunshine for the greater part of the day has chances comparable to those of the rabbit running wild.

The open-air treatment of tuberculosis may be carried out at home, by change of residence to a suitable climate, or in a sanatorium.”

“Even in cities, the patients may be trained to sleep out of doors. *While there is fever, the patient should be at rest in bed, and night and day, the windows should be open*, so that he may be exposed freely to the fresh air. The important thing is for the physician to emphasize the fact that neither the cough, fever, night-sweats, and not even hæmoptysis, contra-indicates a full exposure to the fresh air. In summer, the patient should be out of doors for at least eleven or twelve hours, and in winter six or eight hours”.

৪। ঘর বন্ধ করিয়া প্রত্যহ ঈষৎ জলে গা মুছিবে। যদি রোগী দুর্বল না হয়, তাহা হইলে শীতল জল ব্যবহার করিবে। গা মুছিবার পর শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা সমস্ত অঙ্গ রীতিমত ঘর্ষণ করিবে।

৫। যেখানে সেখানে থুথু গয়ের (Sputum) ফেলিবে না। একটা নির্দিষ্ট পাত্রে কেনিল বা জলমিশ্রিত কার্বলিক এসিড রাখিয়া তন্মধ্যে গয়ের ফেলিবে এবং দিবসে ৫৬ বার ঐ পাত্র উত্তমরূপে পরিষ্কার করিবে। যক্ষ্মা-রোগীর গয়েরে উক্ত রোগের বীজ বিদ্যমান থাকে এবং উহা শুকাবস্থায় ধূলিকণার সহিত মিশ্রিত হইয়া নিশ্বাসের সহিত স্তম্ভ ব্যক্তির দেহমধ্যে প্রবেশ করিলে রোগ উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা।

৬। রোগীর উচ্ছিষ্ট খাদ্য বা উহার ব্যবহৃত পান বা ভোজন পাত্র অপর কেহ ব্যবহার করিবে না।

৭। প্রত্যহ যথা নিয়মে সামর্থ্য অনুসারে কোন না কোন-রূপ ব্যায়াম চর্চা করিবে। যে স্থানের বায়ুতে ধূলি বা ধূয়া নাই, তথায় পদব্রজে ভ্রমণ করিলে বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হওয়া যায়। ক্লান্তি বোধ হইলেই ভ্রমণে ক্ষান্ত হইবে এবং বিশ্রাম করিবে। রোগী নিতান্ত দুর্বল হইলে তাহাকে হাত-গাড়ীর সাহায্যে এইরূপ স্থানে লইয়া যাইয়া দিবসের অধিকাংশ সময় বাহ্যতে তথায় অতিবাহিত হয়, তাহার বন্দোবস্ত করা উচিত।

৮। বৎসরের অধিকাংশ সময় কোন স্বাস্থ্যবাসে যাইয়া থাকিলে ভাল হয়। পর্তুগোপরি অবস্থিত স্বাস্থ্যবাসই এই

রোগের পক্ষে হিতজনক । যে স্থানে বায়ু বিশুদ্ধ, যেখানে যথেষ্ট পরিমাণ রৌদ্র পাওয়া যায় এবং যে স্থানে দিবা রাত্রির মধ্যে উত্তাপের (Temperature) অধিক প্রভেদ হয় না, এইরূপ স্থানই স্বাস্থ্যরোগীর পক্ষে হিতপ্রদ হইয়া থাকে । দার্জিলিং, সিমলা পাহাড়, নৈনিতাল, মসুরি, আলমোরা প্রভৃতি স্থানে, বিশেষতঃ ধরমপুরে গমন করিয়া অনেক রোগী বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হইয়াছে, এমন কি কেহ কেহ একেবারে রোগমুক্ত হইয়াছে । অবশ্য সকল রোগীর পক্ষে পার্শ্বত্যাগ স্বাস্থ্যাবাস সুবিধাজনক নহে । রোগের প্রথমাবস্থায় এই সকল স্থানে গমন করিলে উপকার লাভ করিতে দেখা যায়, কিন্তু রোগ অধিক দিনের হইলে এবং রোগী দুর্বল হইয়া পড়িলে সমুদ্রতীরবর্তী কোন স্বাস্থ্যপ্রদ স্থানে বাস করিলে রোগের উপশম হইবার সম্ভাবনা । স্বাস্থ্যাবাসে যাইয়া যদি সর্বদা গৃহাভ্যন্তরে থাকা যায় অথবা গৃহ বন্ধ করিয়া রাখা হয়, তাহা হইলে কোন উপকার নর্শে না ; তথায় যতক্ষণ সম্ভব, মুক্ত বায়ু মধ্যে অবস্থান করা উচিত । সাধারণ লোকের বিশ্বাস যে এই রোগ একবার হইলে আরোগ্য লাভ সম্ভব নহে ; ইহা নিতান্ত ভ্রমাত্মক বিশ্বাস । যাহারা এই রোগে আক্রান্ত হইয়াছেন, আরোগ্য বিষয়ে তাঁহাদের নিরাশ হইবার কোন কারণ নাই । দিবা রাত্রি মুক্ত স্থানে বিশুদ্ধ বায়ু সেবন ও অত্যন্ত স্বাস্থ্যমুখল নিয়ম পালন করিলে অনেকেই সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করিতে সক্ষম হইবেন । ইউরোপের স্থানে

স্থানে মুক্তবায়ুসেবন চিকিৎসার (Open-air treatment) নিমিত্ত সুন্দর সুন্দর স্বাস্থ্যাবাস স্থাপিত হইয়াছে । এই সকল স্বাস্থ্যাবাসে থাকিয়া অনেক রোগী এককালে রোগমুক্ত হইয়াছে ।* সিমলার সন্নিকটে ধরমপুর নামক স্থানে এই রোগের চিকিৎসার জন্য একটা স্বাস্থ্যাবাস স্থাপিত হইয়াছে এবং তথায় অনেক রোগী চিকিৎসা দ্বারা উপকৃত হইতেছে ।

১. পথ্য-প্রকরণ ।—ছোট মাছ, মুরগী বা ছাগ প্রভৃতি ছোট জন্তুর মাংস, পুরাতন চাউলের ভাত, বাঙ্গি পাউরুটী, রুটী, লুচি, মাংসের স্ক্রুয়া, কাঁচা ডিম, যথেষ্ট পরিমাণ তুষ্ক, মাখন ও ঘৃত, অল্প পরিমাণ তরকারী, সকল প্রকার পাকা ফল, অল্প পরিমাণ চা, কক্কি বা কোকো রোগীকে দেওয়া যাইতে পারে ।

রোগীর পরিপাক যন্ত্রের অবস্থা বুঝিয়া পথ্যের ব্যবস্থা করিতে হইবে ।

* "Much discussion has taken place as to the result of Sanatorium treatment. Personally I am strongly convinced of its extraordinary benefits in suitable cases. To pay a visit with Dr. Bardwell to the King Edward Sanatorium at Midhurst and see nearly every one of 100 early cases looking in good condition with fresh air, judicious rest, proper exercise and diet, *without drugs and without tuberculin*, impresses one immensely with the value of the method". Osler's Principles and Practice of Medicine.

সমস্ত খাদ্য ঘাহাতে মুখরোচক হয়, তাহার ব্যবস্থা করিবে । রোগীর যত অধিক ক্ষুধা হইবে এবং খাদ্য পরিপাক করিবার ক্ষমতা জন্মিবে, ততই তাহার রোগের উপশম হইবে, শরীরের ভার বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইবে এবং দুর্বলতা কমিয়া যাইবে । ঘাহাতে রোগী মাখনজাতীয় খাদ্য (Fats) অধিক পরিমাণে খাইতে ও পরিপাক করিতে সক্ষম হয়, তদ্বিষয়ে সবিশেষ লক্ষ্য রাখা উচিত । ঔষ, ঘি, মাখন প্রভৃতি পদার্থ এই রোগের উৎকৃষ্ট পথ্য । এই রোগে কডলিভার অয়েল্ ঔষধরূপে ব্যবহৃত হয় ; ইহা মাখন-জাতীয় পদার্থ, সুতরাং ইহা ঔষধ ও পথ্য উভয়েরই কার্য্য করিয়া থাকে । প্রয়োজন মত দুধের সহিত প্লাজমন্, সানাটোজেন, সোম্যাটোজ্ প্রভৃতি সারবান্ খাদ্য মিশ্রিত করিয়া দিবে । রোগী দুর্বল হইয়া পড়িলে মাংসের স্করয়ার ব্যবস্থা করিবে ।

অর্শ (Piles) ।

এই রোগে মলদ্বারের বহির্ভাগে বা অভ্যন্তরে গুটিকার গ্রাঘ 'বলি' হয় । কাহারো দান্তের সময় অতিশয় রক্তস্রাব হইয়া থাকে, কাহারো বা রক্তস্রাব হয় না কিন্তু "বলি" ক্ষীত হইয়া বিধম যন্ত্রণাদায়ক হয় । অনেক সময়ে মলদ্বারের পার্শ্বদেশ চিরিয়া যাইয়া (Fissure) দান্তের পরে অসহ্য বাতনা উৎপাদন করে ; কখন কখন শোথ জন্মিয়া ভগন্দর রোগ (Fistula) উৎপন্ন হয় ।

পথ্য-প্রকরণ ।—বাহাতে দান্ত নরম ও খোলসা হয়, তাহার উপযুক্ত ব্যবস্থা করা উচিত । অর্শরোগে ডিম্ব বা মাংস ভক্ষণ সম্ভব নহে, ইহাতে কোষ্ঠ বদ্ধ হইয়া রোগের যন্ত্রনার বৃদ্ধি হয় । মাখন, ঘৃত, দুগ্ধ, দধি, ঘোল প্রভৃতি স্নেহজাতীয় পদার্থ এই রোগের পক্ষে বিশেষ হিতকারী । পাকা বেল, পাকা পেঁপে, কিসমিস, মনাকা, পেস্তা, বাদাম, আপেল প্রভৃতি ফল উপযুক্ত পরিমাণে ভক্ষণ করিলে দান্ত নরম ও খোলসা হয় । পুরাতন চাউলের নরম ভাত, ছোট মাছ, মুগ বা কলায়ের ডালের বুন, টাটক শাকসবজী ও তরকারী (বিশেষতঃ কাঁচা পেঁপে, ভাল ওল ও মানকচু) এই রোগের সুপথ্য । চিনি অপেক্ষা গুড় ও মধু এই রোগে উপকারী । তিল ভিজাইয়া মিছরি ও মাখনের সহিত দুই বেলা ভক্ষণ করিলে দান্তের পক্ষে সুবিধা হয় । প্রাতে ও শয়নের পূর্বে অত্যাঞ্চল চামচ দিয়া অল্পে অল্পে পান করিলে উপকারের সম্ভাবনা । মোচা, কাঁচাকলা, নুতন আলু প্রভৃতি তরকারী ব্যবহার না করাই ভাল । চা, কফি প্রভৃতি পানীয় পরিত্যজ্য ।



(১৮)

পরিশিষ্ট ।

পথ্য-প্রস্তুত-প্রকরণ ।

রোগীর পথ্য প্রস্তুতকরণ সম্বন্ধে যেরূপ সাবধানতা, সেইরূপ অভিজ্ঞতার প্রয়োজন । অধিকাংশ রোগে পরিপাকশক্তি অতিশয় দুর্বল হয়, সুতরাং পথ্য বাহাতে লঘু ও সহজপরিপাচ্য হয়, তাহা সর্বদা সর্বশেষ লক্ষ্য রাখা উচিত । একই পদার্থ প্রস্তুত-করণ-প্রণালীভেদে সুপাচ্য ও দুপ্পাচ্য হইয়া থাকে । দ্রব, ডিম্ব, মংস্ত, মাংস, চাল, ডাল, ময়দা, স্থলি প্রভৃতি আহাৰ্য্য পদার্থসমূহ আমাদিগের সুস্থ অবস্থার খাদ্য কিন্তু প্রস্তুতকরণ-প্রণালীভেদে ইহা হইতেই পুনশ্চ বিবিধ রোগে উৎকৃষ্ট পথ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

অনেক স্থলে এই সকল পথ্য আমাদিগের গৃহে যে প্রণালীতে সচরাচর প্রস্তুত হইয়া থাকে, তাহা বিজ্ঞানসম্মত নহে । সুতরাং এরূপ পথ্যের ব্যবহারে উপকার না হইয়া প্রায়ই অপকার সংসাধিত হয় । স্তনদুগ্ধের অভাবে শিশুসন্তানকে যে সকল খাদ্য প্রদত্ত হইয়া থাকে, তাহারা প্রায় দুপ্পাচ্য অথবা যথোচিত পুষ্টিকর নহে । অনেক স্থলে প্রস্তুতকরণ-দোষে পথ্য রোগীর মুখরোচক না হইয়া অরুচির কারণ হইয়া উঠে । অনেক সময়ে পথ্য “এক

ঘেয়ে” রকমের হয় বলিয়া পথ্যের নাম শুনিলে রোগী বিরক্ত ও ভীত হয় এবং সাধামত আহার গ্রহণে বিরত থাকে । খাদ্যে অল্পচি জন্মিলে শীঘ্র আরোগ্যলাভ করা দূরে থাকুক, অনেকস্থলে রোগীর জীবন সঙ্কটাপন্ন হইয়া পড়ে । সুতরাং রোগশাস্তির জ্ঞান সূচিকিংসা এবং গুশ্রীষা যেরূপ প্রয়োজনীয়, সুপথ্যের ব্যবস্থাও সেইরূপ আবশ্যক । যে সকল পদার্থ সচরাচর রোগীর পথ্যরূপে ব্যবহৃত হয়, প্রণালীভেদে তাহাদিগকে একরূপ ভাবে প্রস্তুত করা যাইতে পারে যে, সেগুলি যে গুরু মুখরোচক হয় তাহা নহে, রোগী সেগুলিকে নূতন রকমের খাদ্য মনে করিয়া ইচ্ছাপূর্বক গ্রহণ করিয়া থাকে । আমাদের গৃহে রমণীদিগের দ্বারা অথবা তাঁহাদের আদেশে পাচকপাচিকাকর্তৃক রোগীর পথ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে । তাঁহাদিগের অবগতির জ্ঞান শিশুখাদ্য এবং নিত্য-ব্যবহায্য কতকগুলি রোগীর পথ্য যাহাতে যথানিয়মে প্রস্তুত হয়, তদ্বিষয়ে কয়েকটা উপদেশ এস্থলে সংক্ষেপে বর্ণিত হইল ।

খাদ্য সামগ্রী মাপিবার জ্ঞান এই প্রবন্ধে যে চামচের কথা বলা হইয়াছে, তাহা “চায়ের চামচ” (Tea-spoon) বুঝিতে হইবে ।

১। কৃত্রিম স্তনদুগ্ধ।

জন্মিবার পর ৮১২ মাস পর্যন্ত স্তনদুগ্ধই শিশুর পক্ষে প্রশস্ত খাদ্য। ১১২ মাসের শিশুকে ২ ঘণ্টা এবং তদধিক বয়স্ক শিশুকে ৩ ঘণ্টা অন্তর স্তন পান করিতে দেওয়া উচিত। মাতৃবিয়োগ অথবা জননীর রোগ বা শারীরিক দুর্বলতা নিবন্ধন স্তনদুগ্ধের অভাব বা স্বল্পতা ঘটিলে গোদুগ্ধ অথবা কৃত্রিম উপায়ে প্রস্তুত এলেন্বেরি ফুড্ প্রভৃতি বিলাতী খাদ্য শিশুর জন্ত খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। বলা বাহুল্য যে কোন প্রকার কৃত্রিম শিশু-খাদ্যই স্তনদুগ্ধের জায় পুষ্টিকর নহে এবং গোদুগ্ধ শিশুর আমাশয়ে সহজে পরিপাক প্রাপ্ত হয় না। তবে গোদুগ্ধ হইতে নিম্নলিখিত প্রক্রিয়া অনুসারে স্তনদুগ্ধের অম্লরূপ সহজ পরিপাক্য শিশুখাদ্য প্রস্তুত করা যাইতে পারে। ইংরাজীতে এইরূপ দুগ্ধকে Humanised milk কহে।

স্তনে দুগ্ধের স্বল্পতা হইলে, শিশুকে স্তন পান করাইবার আধ ঘণ্টা পূর্বে ১ পোয়া উষ্ণ দুগ্ধ জননী স্বয়ং পান করিলে স্তনে অধিক দুগ্ধ সঞ্চারিত হইতে দেখা যায়।

(১) আধসের কাঁচা দুগ্ধের মাটা তুলিয়া লইয়া ঐ দুধকে দুই ভাগ করিবে। অর্ধেকাংশ জৈষদুগ্ধ করিয়া উহাতে অল্প পরিমাণ রেনেট (Rennet) যোগ করিলে উহার ছানা কাটিয়া হইবে। ডাক্তারখানায় রেনেট (Benger's Essence of

Rennet) কিনিতে পাওয়া যায় । রেণেটের অভাবে উষ্ণ তৃণে
অল্প পরিমাণ পাতি বা কাগজ লেবুর রস যোগ করিয়া, ছাঁকিয়া,
দুই চামচ চূণের জল উহার সহিত মিশ্রিত করিয়া, ঐ “ছানার
জল” পৃথক করিয়া রাখিবে । অতঃপর অপরাধিভাগ মাটা-
তোলা তৃণের সহিত সমস্ত ছানার জল মিশাইয়া, পূর্বে যে মাটা
পৃথক করিয়া রাখা হইয়াছে তাহা, এবং ২ চামচ দুগ্ধ-শর্কর
(তদভাবে মিছরি বা চিনি), উহাতে যোগ করিয়া ফুটাইয়া লইলেই
উহা স্তনদুগ্ধের অনুরূপ হইবে ।

খাঁটি কাঁচা দুগ্ধ একটা লম্বমান পাত্রে (সরু লম্বা কাচে-
বোলাসে) শীতল স্থানে ২৩ ঘণ্টাকাল স্থিরভাবে রাখিয়া দিলে
উহার উপরিভাগে যে ঘন ঈষৎ হরিত্রাবর্ণ পদার্থ ভাসিতে থাকে
তাহাকেই মাটা কহে । ছোট চামচ দ্বারা সাবধানে মাটা উঠাইয়া
উহাকে পৃথক পাত্রে রাখিতে হইবে ।

অত্র উপায়েও দুধ হইতে মাটা পৃথক করা যাইতে পারে ।
দুগ্ধকে সামান্য উত্তাপে ২ ঘণ্টাকাল কোন পাত্রে বসাইয়া রাখিলে
মাটা উপরে ক্রমশঃ জমিতে থাকিবে । পরে উহাকে চামচ দ্বারা
তুলিয়া পৃথক পাত্রে রাখিতে হইবে । মাটা তুলিতে হইলে দুধকে
কোন মতে ফুটাইবে না ।

সেন্ট্রিফিউগাল্ মেশিন্ (Centrifugal machine) নামক
এক প্রকার যন্ত্র কিনিতে পাওয়া যায় । দুধ একটা লম্বমান
পাত্রে রাখিয়া ঐ পাত্র এই যন্ত্রের মধ্যে বসাইতে হইবে

এবং যন্ত্রটি হাতল দ্বারা ঘুরাইলে অতি অল্পকালের মধ্যে (১০।১৫ মিনিট) মাটা পৃথক্ হইয়া দুধের উপরে ভাসিয়া উঠিবে। এই যন্ত্র সাহায্যে সহজে দুধ হইতে মাটা পৃথক করিতে পারা যায়। ঘোলমউনি অথবা মাটা তুলিবার বোতল (Churning bottle) দ্বারাও এই কার্য্য সহজে সম্পন্ন হইতে পারে। দুধ বরফে বসাইয়া শীতল করিয়া লইলে মাটা শীঘ্র পৃথক্ হইয়া পড়ে।

(২) যদি উপরোক্ত উপায়ে কৃত্রিম স্তনদুগ্ধ প্রস্তুত করিবার অসুবিধা হয়, তাহা হইলে গোদুগ্ধের সহিত উপযুক্ত পরিমাণ জল ও চিনি (দুগ্ধ-শর্করা হইলে ভাল হয়, তদভাবে চিনি বা মিছরি) যোগ করিয়া উত্তমরূপে ফুটাইয়া লইলে উহা শিশুদিগের জন্য স্তন-দুগ্ধের পরিবর্তে ব্যবহৃত হইতে পারে। ১।২ মাসের শিশুর জন্য ১ ভাগ খাঁটি গরুর দুধে ২ ভাগ জল, তদপেক্ষা অধিক বয়স্ক শিশুর পক্ষে ২ ভাগ দুধের সহিত ১ ভাগ জল মিশ্রিত করা উচিত। শিশুর বয়স ৬ মাসের অধিক হইলে ৩ ভাগ দুগ্ধের সহিত ১ ভাগ জল মিশাইয়া দেওয়া যাইতে পারে। আধমাসের জল-মিশ্রিত দুগ্ধে ২ চামচ চিনি মিশ্রিত করিতে হইবে।

শিশুর দন্তোদগম হইলে দুধের সহিত বার্লি, সাণ্ড, এরাকটু, পাউরুটি বা অয়ের মণ্ড, চিনি বা মিছরির সহিত মিশ্রিত করিয়া দেওয়া উচিত। দন্তোদগমের পূর্বে এই সকল খাদ্য শিশু পরিপাক করিতে পারে না—সুতরাং ৭।৮ খ্রিস্টাব্দ পর্য্যন্ত খেতসারষটিত

শুদার্থ শিশুখাদ্যরূপে ব্যবহৃত হওয়া উচিত নহে । এরূপ খাদ্যের ব্যবহারে শিশু ক্লান্ত ও দুর্বল হইয়া পড়ে ।

ইতরপ্রাণীর দুগ্ধের মধ্যে গাধার দুগ্ধের সহিত স্তনদুগ্ধের উপকরণগত সাদৃশ্য আছে । তবে গাধার দুগ্ধে মাখনের পরিমাণ কম থাকে, এই জন্য ইহা স্তনদুগ্ধ অপেক্ষা কম পুষ্টিকর, কিন্তু স্তনদুগ্ধের ত্রায় ইহা সহজ পরিপাচ্য । গাধার দুগ্ধের প্রতি ছটাকে সিকি চামচ মাটা মিশাইয়া ফুটাইয়া লইলে উহা স্তনদুগ্ধের অনুরূপ হইয়া থাকে ।

এলেনবেরির ফুড্ (Allenbury's Food) ।

ইহা একটি বিলাতী শিশু-খাদ্য । যে সকল শিশু স্তনদুগ্ধ পায় না অথবা গোদুগ্ধ পরিপাক করিতে পারে না, তাহাদিগের পক্ষে ইহা একটি প্রশস্ত পথ্য ।

শিশুর বয়সভেদে তিন প্রকারের “ফুড্” ব্যবহৃত হইয়া থাকে তিন মাসের অনধিক বয়সের শিশুর জন্য ১নং “ফুড্”, তদপেক্ষা অধিক বয়স্ক শিশুর জন্য ২নং “ফুড্” এবং বালক বা বয়স্ক দুর্বল রোগীর জন্য ৩নং “মাল্টেড্ (Malted) ফুড্” ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

২ চামচ ১নং “ফুড্” প্রথমতঃ আধ ছটাক শীতল জলের সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া পরে উহাতে ১ ছটাক উষ্ণজল যোগী করিয়া আলোড়ন করিলেই ১নং শিশু-খাদ্য প্রস্তুত হয় ।

২নং “ফুড্” পূর্কোক্ত উপায়ে প্রস্তুত হইয়া থাকে, কেবল অধিক পরিমাণ “ফুড্” লইবার আবশ্যক হয় ।

৩নং “মন্টেড্ ফুড্” প্রস্তুত করিতে হইলে ৪ চামচ “ফুড্” লইয়া অল্প পরিমাণ শীতল জলে উত্তমরূপে মিশ্রিত করিতে হইবে। পরে উহাতে ১ পোয়া জলমিশ্রিত দুগ্ধ (সমভাগ দুগ্ধ ও জল, ফুটাইয়া অল্পে অল্পে যোগ করিবে এবং ২ চামচ চিনি উহার সহিত মিশ্রিত করিয়া উত্তমরূপে আলোড়ন করিবে।

হলিক্স্ মন্টেড্ মিল্ক্ (Horlick's Malted Milk) ।

ইহাও একটা বিলাতী সুপরিপাচ্য পুষ্টিকর খাদ্য। যখন দুগ্ধ পরিপাক হয় না অথবা অন্য কোন কারণে দুগ্ধের ব্যবহার নিষিদ্ধ, তখন ইহার দ্বারা দুগ্ধ সেবনের উপকার লাভ করা যায়। ইহা সহজেই প্রস্তুত করা যায়। “মন্টেড্ মিল্কের” শুঁড়া যথা পরিমাণ ফুটন্ত জলের সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া লইলেই এই খাদ্য প্রস্তুত হয়। রোগীর বয়স ও পরিপাকশক্তি অনুসারে “মন্টেড্ মিল্কের” পরিমাণ কম বেশী লওয়া হইয়া থাকে।

মেলিন্স্ ফুড্ (Mellin's Food) ।

২ চামচ “মেলিন্স্ ফুড্” প্রথমতঃ আধ পোয়া শীতল জলের (জল ফুটাইয়া শীতল করা) সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত করিতে

হইবে । পরে উহাতে ১ পোয়া উষ্ণ দুগ্ধ অল্পে অল্পে যোগ করিয়া নাড়িতে থাকিবে । শীতল হইলে শিশুকে খাইতে দিবে ।

বেঞ্জার্স্ ফুড্ (Benger's Food) ।

চিকিৎসকেরা নানারোগে “বেঞ্জার্স্ ফুডের” ব্যবস্থা করিয়া থাকেন । সুতরাং ইহা কি প্রকারে প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা জানিয়া রাখা উচিত ।

৪ চামচ “বেঞ্জার্স্ ফুড্” ১ ছটাক পরিমাণ কাচা দুধের সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া উহাতে আধপের ফুটন্ত দুধ অল্পে অল্পে যোগ করিয়া ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে । পরে উহাকে আগুনের নিকট হইতে ১৫ মিনিট কাল সরাইয়া রাখিয়া পরে কড়ায় চড়াইয়া ফুটাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে রোগীকে সেবন করিতে দিবে ।

শিশুদিগের জন্য বেঞ্জার্স্ ফুড্ প্রস্তুত করিতে হইলে খাঁটি দুধের পরিবর্তে জলমিশ্রিত দুগ্ধ (সমপরিমাণ দুধ ও জল, অথবা প্রয়োজন হইলে তদপেক্ষা অধিক পরিমাণ জল) ব্যবহার করিতে হইবে । দুধের ব্যবহার নিষিদ্ধ হইলে শুদ্ধ জলের সহিত উপরোক্ত উপায়ে এই খাদ্য প্রস্তুত করা হয় ।

“বেঞ্জার্স্ ফুড্” একবার প্রস্তুত করিয়া শীতল স্থানে রাখিয়া দিলে উহা শীঘ্র বিকৃত হইয়া যায় না ।

পেপ্টোনাইজড্ মিল্ক্ (Peptonised Milk) ।

দুগ্ধ পরিপাক না হইলে উহাকে “পেপ্টোনাইজড্” করিয়া দিলে উহা সহজে পরিপাক প্রাপ্ত হয়। ইহার জন্য ফেয়ারচাইল্ডের পেপ্টোনাইজিং পাউডার (Fairchild’s Peptonising powder) ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

শিশুর জন্য এইরূপ দুগ্ধ প্রস্তুত করিতে হইলে একটি তিন পোয়া বোতলে ১ পোয়া শীতল জল রাখিয়া উহাতে ১টী নলের মধ্যে বতখানি ফেয়ারচাইল্ডের পেপ্টোনাইজিং পাউডার থাকে, তাহা ঢালিয়া দিয়া উত্তমরূপে আলোড়ন করিবে। পরে উহাতে ১ পোয়া কাঁচা দুধ যোগ করিয়া পুনরায় বোতলটী উত্তমরূপে নাড়িতে থাকিবে। পরে, হাতে সহ্য হয় একরূপ গরম জল, একটী আয়তমুখ পাত্রে রাখিয়া, ঐ বোতলটী ২০ মিনিট উহার মধ্যে ঝুঁবাইয়া রাখিলে এই পথ্য প্রস্তুত হইবে। প্রস্তুত হইবার পর বোতলটী শীতল জলে (বরফের মধ্যে রাখিলে ভাল হয়) বসাইয়া রাখিলে উহা অনেককাল অবিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকিবে। সেবন করিবার সময় ইহার সহিত যথা পরিমাণ মিছরি বা চিনি মিশ্রিত করিয়া দিবে।

যে সকল রোগী দুগ্ধ পরিপাক করিতে পারে না, তাহাদের পক্ষে উপরোক্ত উপারে প্রস্তুত দুগ্ধের ব্যবহার প্রশস্ত। তবে পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির জন্য দুগ্ধের সহিত জল মিশাইবার আবশ্যক করে

না। ১টী নলের মধ্যে যতটুকু পেপ্টোনাইজিং পাউডার থাকে, তাহা ১ চামচ শীতল জলে গুলিয়া একটি আয়তমুখ বোতলের মধ্যে আড়াই পোয়া কাঁচা ছেঁচের সহিত উহা উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে এবং বোতলটী ২০ মিনিট উষ্ণ জলে বসাইয়া মাঝে মাঝে নাড়িয়া দিলেই সুপরিপাচ্য দুগ্ধ প্রস্তুত হইবে।

প্লাজমন্ এরাকুট (Plasmon Arrowroot) ।

ইহা দুর্বল রোগীর পক্ষে উৎকৃষ্ট পথ্য। ৪ চামচ প্লাজমন্ এরাকুট অল্প পরিমাণ শীতল জলে গুলিয়া আঠাল হইলে উহার সহিত ৩ ছটাক গরম জল যোগ করিয়া পাকপাত্রে চড়াইয়া ক্রমাগত নাড়িতে হইবে (যাহাতে ডেলা না বাঁধে বা তলা না ধরে)। অল্পক্ষণ পরে উহাকে নামাইয়া শীতল হইলে যথা পরিমাণ চিনি বা মিছরি যোগ করিয়া রোগীকে সেবন করিতে দিবে।

যদি রোগীর দুগ্ধ সহ্য হয়, তাহা হইলে গরম জলের পরিবর্তে গরম জলমিশ্রিত দুগ্ধ (সমপরিমাণ) ব্যবহার করা যাইতে পারে।

সাগু (Sago) ।

সাগুনানা বলিয়া যে পদার্থ সচরাচর বাজারে বিক্রীত হয়, তাহা প্রকৃত সাগুনানা নহে, কাসাভা নামক অন্ত্র প্রকার খেতসার জাতীয় পদার্থ। সাগুনানা সাগুরুকের মজ্জা হইতে উৎপন্ন

হয়, কাসাভা একজাতীয় গুল্মের শিকড় হইতে প্রস্তুত হইয়া থাকে । ইহা সাণ্ডানার আয় স্থপাচ্য নহে । ক্রম্ ব্রাক্‌ওয়েলেং সাণ্ডানাই সর্কাপেক্ষা উৎকৃষ্ট ।

সাণ্ড প্রস্তুত করিতে হইলে ২ চামচ সাণ্ডানাই অল্প পরিমাণ শীতল জলে উত্তমরূপে ধোত করিয়া লইবে । পরে আধসের শীতল জলে উহা ১ ঘণ্টাকাল ভিজাইয়া রাখিবে । এক্ষণে উহাকে পাক-পাত্রে চড়াইয়া মৃদু জ্বাল দিয়া হাতা বা চামচ দ্বারা ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে—যাহাতে তলা না ধরিয়া যায় । যখন দেখিবে যে দানাগুলি প্রায় অদৃশ্য হইয়া গিয়াছে এবং জল প্রায় অর্ধেক কমিয়া গিয়াছে, তখন উহাতে ২ চামচ চিনি বা মিছুরির গুঁড়া উত্তমরূপে মিশাইয়া নামাইবে ।

জলসাণ্ডর ব্যবস্থা হইলে উহার সহিত কয়েক কোঁটা লেবুর রস ও সামান্য পরিমাণ লবণ মিশাইয়া রোগীকে সেবন করিতে দিবে । দুধসাণ্ড দিতে হইলে উহার সহিত লেবুর রস না মিশাইয়া আধপোয়া (চিকিৎসকের আদেশ মত ইহা অপেক্ষা অল্প বা অধিক পরিমাণে দুগ্ধ যোগ করিবে) উষ্ণ দুগ্ধ যোগ করিয়া এবং অল্প পরিমাণ এলাইচের ঝঁড়া মিশাইয়া রোগীকে খাইতে দিবে ।

রোগীর পরিপাকশক্তি দুর্বল বলিয়া সাণ্ডর সহিত দুধ না ফুটানই উচিত, কারণ দুধ ঘন হইয়া গেলে দুধসাণ্ড হৃৎপাচ্য হইবার সম্ভাবনা । তবে রোগী যখন ক্রমশঃ সবল হইতে থাকিবে, তখন সাণ্ডর সহিত দুধ ও ক্রিকিৎ কিস্মিস্ যোগ করিয়া ফুটাইয়া

পায়েসের ত্রায় একটু ঘন করিয়া দিলে উহা রোগীর মুখরোচক ও বলকারক হইয়া থাকে ।

নিম্নলিখিত প্রণালীতে জলসাগু প্রস্তুত করিলে উহা রোগীর মুখরোচক হইয়া থাকে । জলসাগু প্রস্তুত করিবার সময় উহার সহিত চিনি ও অল্প পরিমাণ “চীনা ঘাস” (China grass) মিশ্রিত করিয়া ফুটাইয়া নামাইবার পর উহার সহিত অল্প লেবুর রস ও গোলাপজল বোঁগ করিয়া চীনাঘাট বা এনামেলের রেকাবে ঢালিয়া দিবে ; শীতল হইলে উহা বরফির ত্রায় জমিয়া যাইবে । পরে উহাকে ছুরি দিয়া খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া খাইতে দিলে রোগী ইচ্ছাপূর্বক উহা গ্রহণ করিয়া থাকে ।

জল-বালি ও জল-এরাকট ঠিক এই প্রণালীতে বরফির ত্রায় প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার করা যাইতে পারে । দুধ-সাগু, দুধ-বালি এবং দুধ-এরাকট “চীনাঘাসের” সহিত ফুটাইয়া লইলে শীতলাবস্থায় বরফির মত জমিয়া যায় ; ইহা রুচিকর ও সুপরিপাচ্য পথ্য ।

চীনাঘাস একটী উদ্ভিদ পদার্থ ; সুতরাং ইহা ব্যবহার করিতে কাহারও আপত্তি হইবার সম্ভাবনা নাই ।

বালি (Barley) ।

ব্রহ্মদেশের বালি সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট পদার্থ । আজকাল বাজারে দেশী বালি বিক্রীত হইতেছে ; ইহার রং ককিৎ ময়লা,

কিন্তু ইহাতে যদি ভেজাল না থাকে, তাহা হইলে ইহা বিলাতী বালির পরিবর্তে ব্যবহৃত হইতে পারে ।

২ চামচ বালির গুঁড়া অল্প পরিমাণ শীতল জলের সহিত উত্তমরূপে মিশাইয়া পরে উহাতে আধসের উষ্ণ জল অল্পে অল্পে যোগ করিয়া নাড়িতে থাকিবে—যেন ডেলা না বাঁধিয়া যায় । পরে উহা পাক-পাত্রে চড়াইয়া উহার সহিত ২ চামচ চিনি যোগ করিয়া ফুটাইবে এবং ফুটিবার সময় ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে, যাহাতে তলা না ধরিয়া যায় । জল অর্ধেক কমিয়া গেলে উহা নামাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে লেবুর রস অথবা দুগ্ধ মিশ্রিত করিয়া খাইতে দিবে ।

পার্ল বালি (Pearl barley) ।

অল্প পরিমাণ ফুটন্ত জলে আধ ছটাক পার্ল বালি পাঁচ মিনিট ফৈলিয়া রাখিবে । পরে উহা ঐ জলে উত্তমরূপে ধোত করিয়া আধ সের শীতল জলের সহিত উহাকে পরিকৃত পাক-পাত্রে মৃদু তাপে ফুটাইতে থাকিবে । যখন দেখিবে যে জল প্রায় অর্ধেক কমিয়া গিয়াছে, তখন উহা নামাইয়া পরিকৃত বস্ত্রখণ্ডে ছাঁকিয়া লইবে । পরে উহার সহিত লেবুর রস ও লবণ সংযোগ করিয়া রোগীকে পান করিতে দিবে । রোগীর ইচ্ছামত দুগ্ধ ও মিছরি যোগ করিয়া ইহা পান করিতে দিতে পারা যায় । পার্ল বালির কাথ পান করিলে প্রস্রাবের পরিমাণ বৃদ্ধি হয়, এজন্য চিকিৎ-

স্কেরা পাথরী রোগে ইহার ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। লেবুর রসের সহিত ব্যবহৃত হইলে এই ক্রিয়া ভালরূপে প্রকাশ পায়।

এরাকট (Arrowroot) ।

নানাজাতীয় এরাকট বাজারে বিক্রীত হইয়া থাকে, তন্মধ্যে স্পীডের (Speed) মারাণ্টাজাতীয় এরাকটই সর্বোৎকৃষ্ট। এরাকটের সহিত নানাবিধ স্থলভ খেত-সার-জাতীয় পদার্থ ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে; একপ এরাকট, শিশু বা রোগীর পথ্যরূপে ব্যবহৃত হইলে অনিষ্ট উৎপন্ন হয়। এদেশে অধুনা উৎকৃষ্ট এরাকট প্রস্তুত হইতেছে। বাজারে গঠির পাণো এরাকট বলিয়া সচরাচর বিক্রীত হইয়া থাকে। যদি ইহা ভেজাল না হয়, তাহা হইলে এরাকটের পরিবর্তে ইহার ব্যবহারে কোন ক্ষতি হয় না।

৩ চামচ এরাকট অল্প পরিমাণ শীতল জলের সহিত উত্তম-রূপে সংমিশ্রিত করিবে। পরে উহাতে অল্পসের ফুটন্ত জল অল্পে অল্পে ঢালিয়া চামচ দ্বারা ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে, বাহাতে কোন মতে ডেলা না বাঁধিয়া যায়। যখন দেখিবে যে এরাকটের শাদা রং চলিয়া গিয়াছে এবং একটা অনতিস্বচ্ছ ঈষৎ নীলাভ তরল দ্রাবণ প্রস্তুত হইয়াছে, তখন উহাতে আধ ছটাক চিনি বা মিছরি যোগ করিয়া ২½ মিনিট কার্ল ব্লু তাপে ফুটাইয়া লইবে। পরে উহার সহিত লেবুর রস বা যথাদেশ

উষ্ণ দুগ্ধ মিশ্রিত করিয়া শীতল হইলে রোগীকে পান করিতে দিবে ।

এরাকট পুডিং (Arrowroot pudding) ।

আধ ছটাক কাঁচা ছুধের সহিত ২ চামচ এরাকট উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে । পরে ১ পোয়া ফুটন্ত দুগ্ধ উহার সহিত অল্পে অল্পে মিশ্রিত করিয়া উপযুক্ত পাক-পাত্রে চড়াইয়া ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে । উহা ফুটিতে থাকিলে উহার সহিত বড় চামচের এক চামচ চিনি মিশাইয়া অল্পক্ষণ ফুটাইয়া উনান হইতে নামাইয়া রাখিবে । ইতিমধ্যে একটা ডিম ভাঙ্গিয়া উহার পীতাংশ ৬ খেতাংশ পৃথক্ পাত্রে রাখিয়া উত্তমরূপে ফেটাইয়া লইবে । দুধ-এরাকট শীতল হইলে উহার সহিত প্রথমতঃ ভিষের পীতাংশ উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে ; পরে খেতাংশ উহাতে যোগ করিয়া এবং কিঞ্চিৎ কিস্মিস্ উহার সহিত মিশ্রিত করিয়া এলুমিনিয়ম বা এনামেলের মুখঢাকা ডিসে রাখিয়া (অথবা একখানি থালা ডিসের মুখে ঢাপা দিয়া) উহাকে কাঠের কয়লার আগুনের উপর বসাইয়া দিবে এবং ডিসের ঢাকার উপর গনুগনে কয়লা চাপাইয়া দিয়া ১০ মিনিট কাল ঐ ভাবে রাখিয়া দিবে । পরে আগুন হইতে নামাইয়া শীতল হইলে উহা বর্ফির আকারে কাটিয়া রোগীকে খাইতে দিবে ।

রোগীর পরিপাকশক্তি বৃদ্ধি পাইলে এরাকটের পরিবর্তে

পাঁউরুটির শাঁস পুড়িঃ প্রস্তুতকরিবার জন্য ব্যবহার করা যাইতে পারে ।

ধৈ-মণ্ড ।

দুই মুঠা সদ্য ভাজা ধৈ ১ পোয়া গরম জলে ১৫ মিনিট কাল ফেলিয়া রাখিবে । পরে উহাকে আগুনে চড়াইয়া উত্তমরূপে ফুটাইয়া লইবে ; ফুটাইবার সময় চামচ দিয়া ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে । উনান হইতে নামাইবার পূর্বে ২ চামচ চিনি উহাতে যোগ করিবে । ঈষৎ শীতল হইলে পরিষ্কৃত মোটা কাপড় দ্বারা উত্তমরূপে নিংড়াইয়া লইলেই ধৈ-মণ্ড প্রস্তুত হইবে । ইহার সহিত লেবুর রস ও কিঞ্চিৎ লবণ অথবা চিকিৎসকের আদেশ মত উপযুক্ত পরিমাণ উষ্ণ দুগ্ধ মিশ্রিত করিয়া রোগীকে খাইতে দিবে ।

চিড়ার মণ্ড ।

বড় চামচের ২ চামচ চিড়া শীতল জলে উত্তমরূপে ধোত করিয়া ১ পোয়া উষ্ণ জলে ১ ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিবে । উহা সম্পূর্ণ নরম হইলে উহার সহিত আধ পোয়া গরম জল মিশাইয়া ৫ মিনিট পাক-পাত্রে ফুটাইয়া লইবে । পরে ঈষৎ থাকিতে থাকিতে পরিষ্কৃত মোটা কাপড়ের মধ্যে রাখিয়া নিংড়াইয়া উহার মাড় বাহির করিয়া লইবে । পরে উহার সহিত যথাপরিমাণ

দুধ ও চিনি অথবা লেবুর রস ও লবণ মিশ্রিত করিয়া রোগীকে পাইতে দিবে ।

ভাতের মণ্ড ।

১ ছটাক ২।৩ বৎসরের পুরাতন দাদঘানি চাউল শীতল জলে উত্তমরূপে ধৌত করিয়া আধসের জলে মুছ তাপে ফুটাইবে এবং মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া দিবে, বাহাতে তলা না ধরিয়া যায় । যখন দেখিবে যে, জল বেশ কমিয়া গিয়াছে, তখন উনান হইতে নামাইয়া উনানের পার্শ্বদেশে মুছ তাপে ১ ঘণ্টাকাল রাখিয়া দিবে । পরে ঈষদুষ্ণ থাকিতে থাকিতে মোটা কাপড়ের মধ্যে রাখিয়া ছাঁকিয়া মাড় বাহির করিয়া লইবে । ইহার সহিত উপযুক্ত পরিমাণ দুধ ও চিনি, অথবা মাছের ঝোল, লেবুর রস ও লবণ মিশাইয়া রোগীকে খাইতে দিবে ।

মানমণ্ড ।

ভাল মানকচুকে পাতলা চাকর আকারে কাটিয়া কয়েকদিন রৌদ্রে শুকাইয়া লইবে । পরে উহা হামামদিস্তায় উত্তমরূপে গুঁড়া করিয়া সূক্ষ্ম বস্ত্রখণ্ড দ্বারা ছাঁকিয়া লইবে । এই পালোর আধ ছটাক, ১ ছটাক পুরাতন আতপ চাউলের, সূক্ষ্ম চূর্ণের সহিত মিশ্রিত করিয়া, ১০ অল্প পরিমাণ শীতল জলে ভিজাইয়া

রাখিবে। পরে ১½ সের জল-মিশ্রিত দুগ্ধ (সমপরিমাণ) এক ছটাক চিনি উহাতে যোগ করিয়া পাক-পাত্রে মূহ জ্বাড়ে ফুটাইবে। ফুটাইবার সময় ক্রমাগত নাড়িতে হইবে, যাহাতে তল না ধরিয়া যায়। পরে উহা যথোচিত গাঢ় হইলে নামাইয়া শীতলাবস্থায় রোগীকে খাইতে দিবে।

দুধ ও ওট্ মিল্।

বড় চামচের ১ চামচ ওট্ মিল্ (কোয়েকারের—Quaker's Oat-meal) ১ ছটাক শীতল জলে আধ ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিবে। পরে উহার সহিত আধ সের গরম জল অল্পে অল্পে মিশ্রিত করিয়া পাকপাত্রে চড়াইয়া ফুটাইবে। ফুটাইবার সময় উহাকে ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে, যাহাতে ডেলা না বাঁধিয়া যায় বা তলা না ধরিয়া যায়। যখন দেখিবে যে উহা জলের সহিত বেশ মিশিয়া ঘন হইয়া আসিয়াছে, তখন উহাতে ½ পোয়া দুধ, এক কাঁচা চিনি এবং কিঞ্চিৎ কিস্মিস্ যোগ করিয়া পুনরায় অল্পে অল্পে ফুটাইবে এবং নামাইয়া শীতল হইলে সেবন করিতে দিবে। দুধ নিষেধ হইলে শুদ্ধ জল দিয়া ওট্ মিল্ প্রস্তুত করা যাইতে পারে।

মুরগীর স্ক্রুয়া (Chicken broth) ।

একটি ছোট মুরগীর ছাল চামড়া ও চার্কি ফেলিয়া দিয়া উহাকে (হাড় সমেত) ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ডে বিভক্ত করিবে । একটি মুখঢাকা সস্প্যানের (Covered Sauce-pan) মধ্যে ১ পোয়া শীতল জলে ১ ঘণ্টা রাখিয়া কিঞ্চিৎ লবণ, ছোট এলাইচ, লবঙ্গ, দারুচিনি, তেজপাতা এবং একটি পেঁয়াজের কুচি উহার সহিত যোগ কর এবং পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া অল্প অঁচে ২ ঘণ্টাকাল মৃদু ভাবে ফুটাইতে থাক (অথবা একটি হাঁড়িতে জল ফুটিবে এবং উহার মুখের উপর ঢাকা সস্প্যান্টি ৩ ঘণ্টাকাল বসাইয়া রাখিলেও চলবে) । পরে উহাকে নামাইয়া শীতলাবস্থায় ছাঁকিয়া লেবুর রসের সহিত মিশ্রিত করিয়া রোগীকে সেবন করিতে দিবে ।

মাংসের স্ক্রুয়া (Meat broth) ।

একপোয়া ছাগ বা মেঘ মাংস (হাড় বাদে) ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ডে বিভক্ত করিয়া ১½ পোয়া শীতল জলের মধ্যে ফেলিয়া দিয়া পাত্রটি ঝানানের পাশে অল্প উত্তাপে ১ ঘণ্টাকাল বসাইয়া রাখ । পরে পাত্রপ্রয়োজন লবণ এবং কিঞ্চিৎ আস্ত ধনে, লবঙ্গ, তেজপাতা, ছোটএলাইচ, দারুচিনি ইত্যাদি মিশ্রিত করিয়া স্ক্রু অঁচে বসাইয়া পাত্রের মুখ ঢাকা দিয়া ২ ঘণ্টাকাল মৃদু ভাবে উহাকে ফুটাইতে দিবে । উপরে যে চার্কি ভাসিয়া উঠিবে, তাহা বড়

চামচ বা হাতা দ্বারা মধ্যে মধ্যে তুলিয়া ফেলিয়া দিবে। পরে উহাকে নামাইয়া ঈষৎ শীতল হইলে পরিকৃত মোটা বস্ত্রে উত্তমরূপে নিংড়াইয়া লইবে। শীতল হইলে উহার উপর যে চর্কি ভাসিয়া উঠিবে, তাহা তুলিয়া ফেলিবে। পরে উহা লেবুর রস সংযোগে রোগীকে সেবন করিতে দিবে। ইহা সহিত অল্পের বা খইয়ের মণ্ড অথবা বালি ঘন করিয়া অনায়াসে মিশ্রিত করিয়া দেওয়া যাইতে পারে।

ডালের যুস বা মাংসের স্ক্রুয়া ইকুমিক্ কুকারে সুন্দররূপে প্রস্তুত করা যাইতে পারে।

মাংসের পরিবর্তে মাগুর মাছ হইতে উপরোক্ত উপায়ে উৎকৃষ্ট স্ক্রুয়া প্রস্তুত করা যাইতে পারে। মাগুর মাছ কাঁটা সমেত সিদ্ধ করিয়া পরে কাঁটা পৃথক্ করিয়া লইবার আবশ্যক হয়।

মাংসের টা (Meat tea)।

আধপোয়া ছাগ মাংস হইতে চর্কি বাছিয়া ফেলিয়া দিবে। পরে উহাকে “কিমা” করিয়া উহার সহিত আধপোয়া শীতল জল কিঞ্চিৎ আদা, ডালচিনি, ছোট এলাইচ, আস্ত ধনে, লবণ ও এন পিয়ারের কুঁচি মিশ্রিত করিয়া ১৫ মিনিটকাল ঢাকিয়া রাখিবে। পরে মূহ্ আলের উপর চড়াইয়া ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে। জল বাহাতে না ফুটিয়া উঠে, এরূপ মূহ্ তাপের ব্যবস্থা করিবে।

মাংসের রং যখন খুব ফেকাসে হইয়া আসিবে, তখন উহাকে নামাইয়া জলীয় অংশ সাবধানে অপর পাত্রে পৃথক্ করিয়া লইতে হইবে এবং মাংসখণ্ডগুলি পুরু বস্ত্রখণ্ডের মধ্যে রাখিয়া নিংড়াইয়া, উভয় রস একত্রে মিশ্রিত করিয়া, লেবুর রস সংযোগে রোগীকে সেবন করিতে দিবে। ছাগ মাংসের পরিবর্তে মেঘ বা মুরগীর মাংস ব্যবহৃত হইতে পারে। যদি উপরে চর্কি ভাসিয়া উঠে, চামচ দ্বারা পৃথক্ করিয়া ফেলিয়া দিবে। ইহা একটা উত্তমক পথ্য এবং দুর্বল রোগীর পক্ষে প্রশস্ত ।

এই পথ্যের জন্ত গোমাংস ব্যবহৃত হইলে উহাকে বীফ টী (Beaf tea) কহে ।

কাঁচা মাংসের রস (Raw meat juice) ।

কাঁচা মাংস হইতে রস বাহির করিবার জন্ত নানাবিধ যন্ত্র ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এই সকল যন্ত্র সকল সময়ে পাইবার সুবিধা হয় না। কোনরূপ যন্ত্রের সাহায্য ব্যতীত আমরা নিম্ন-লিখিত প্রণালীতে কাঁচা মাংসের রস গৃহে প্রস্তুত করিতে পারি।

এক পোয়া ছাগ মাংসের “কিমা” প্রস্তুত করিয়া (মাংস খুড়িয়া অতিশয় ক্ষুদ্রাংশে বিভক্ত হইলে উহাকে “কিমা” কহে) একটা পরিষ্কৃত পাত্রে অল্প পরিমাণ শীতল জলে কিঞ্চিৎ লবণের সহিত শীতল স্থানে ২ ঘণ্টাকাল ভিজাইয়া রাখিবে। ইহাতে

অধিকাংশ সারভাগ মাংস হইতে বাহির হইয়া জলে দ্রব হইয়া যাইবে। এক্ষণে উহাকে পরিত্রুত বস্ত্রখণ্ডের মধ্যে রাখিয়া উক্ত রূপে নিংড়াইয়া লইলে উৎকৃষ্ট কাঁচা মাংসের রস প্রস্তুত হইবে।

উপরোক্ত উপায়ে সহজে গৃহে যে কোন প্রাণীর মাংস হইলে কাঁচা মাংসের রস প্রস্তুত করা যাইতে পারে। ইহার সহিত অল্প পরিমাণ লেবুর রস ও গোলাবজল মিশ্রিত করিলে উহাতে কাঁচা মাংসের আপত্তিকর গন্ধ থাকিবে না। ইহা প্রস্তুত করিয়া বরফের মধ্যে বসাইয়া রাখিলে অনেকক্ষণ অক্ষিত অবস্থায় থাকে। প্রয়োজন হইলে প্রাতে ও অপরাহ্নে ইহা প্রস্তুত করা কর্তব্য।

মাংসের জগ্-সুপ্ (Jug soup) ।

এক পোয়া ছাগ মাংস ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ডে বিভক্ত করিয়া অল্প পরিমাণ দারুচিনি, ছোট এলাইচ, লবঙ্গ ও গোলমরিচ ১টা পিঁয়াজ ও কয়েকখণ্ড তেজপাতা উহার সহিত মিশ্রিত করিয়া একটা ক্ষু-প্যাচের মুখবুক্ত কড়িকোটার পাত্রের মধ্যে স্থাপন করিবে। একটা বড় ডেক্‌চিতে জল চড়াইয়া উহা যখন ফুটিতে থাকিবে, তখন ঐ মুখবদ্ধ পাত্র তন্মাধ্য বসাইয়া ৪ ঘণ্টাকাল ফুটিতে জলের মধ্যে রাখিবে। যদি ক্ষু-প্যাচের কড়িকোটা না পাওয়া যায় তাহা হইলে কড়িকোটার মুখে ঢাকনা বসাইয়া ময়দার লেপ দ্বারা বদ্ধ করিয়া দিবে এবং একটা লোহার শিকের মধ্যভাগে দণ্ড

নাগাইয়া কড়িকোটর গলায় বাঁধিয়া ডেক্‌চির মধ্যে রূপভাবে
 ঢলাইয়া দিবে, যেন পাত্রে মুখটী জলের উপর জাগিয়া থাকে।
 রূপ হইলে জল ফুটিবার সময় পাত্রের মধ্যে প্রবেশ করিতে পারিবে
 না। পবে উহাকে নামাইয়া পবিত্রত বস্তুখণ্ড দ্বারা উদমরূপে
 ঢলাইয়া লইবে। শীতল হইলে উপরে যে চর্কি ভাসিয়া উঠিবে,
 তাহা চামচ দ্বারা ফেলিয়া দিবে। এক্ষণে উহার সহিত অল
 পমাত্রায় লবণের রস ও লবণ যোগ করিয়া রোগীকে খাইতে দিবে।

‘ଏଗରା ।

সমভাগ পুরাতন দাদঘানি চাউল ও কোণসুগের ডাল, কঁকড় ধনে হলুদ ও জিরা এবং আদা বাটার সহিত মিশ্রিত করিয়া পাকপাত্রে জল চড়াইয়া উহার মধ্য ঢালিয়া দিবে। উহাতে যথা পরিমাণ লবণ, কয়েকখণ্ড তেজপাতা এবং কুচি অনানারে পিঁয়াজের কুচি যোগ করিয়া দু'জনে অধিকক্ষণ কটাইবে—ডালের দানাগুলি গলিয়া অদৃশ হইয়া যাইবে। ফুটিবার সময় সরিষা দিয়া পাত্রেয় মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে এবং মাঝে মাঝে হাতা দিয়া নাড়িয়া দিবে,—যাহাতে তলা না ধরিয়া যায়। পাতলা থাকিতে থাকিতে নামাইয়া রোগীকে শ্বেদন করিতে দিবে। রোগীর অবস্থা বুঝিয়া অল্প পরিমাণ মাখন বা দুত ইহার সহিত যোগ করিয়া দিতে পারা যায়।

খইয়ের ওগরা ।

অনেক খই ও অনেক মোণা মুগের ডাল অল্প ধনে হলুদ আদা ও জিরা বাটা এবং যথাপরিমাণ লবণের সহিত একত্রে জলে উত্তমরূপে সিদ্ধ করিয়া (ডালের দানাগুলি একেবারে গলিয়া যাইবে) পাতলা থাকিতে থাকিতে নামাইয়া ঈষৎস্ফাবস্থায় রোগীকে সেবন করিতে দিবে । রোগীর অবস্থা বুঝিয়া ইহার সহিত অল্প মাখন বা ঘৃত ব্যবহার করা যাইতে পারে ।

পোরের ভাত ।

খুঁটের জালে ছোট মাটির হাঁড়িতে পুরাতন দাদঘানি চাউল উত্তমরূপে ধোত করিয়া যথা পরিমাণ জল দিয়া চড়াইয়া দিবে । উহা মুহু জালে অধিকক্ষণ ফুটিতে থাকিবে । যখন দেখিবে যে দানাগুলি সুসিদ্ধ হইয়া গলিয়া যাইবার মত হইয়াছে, তখন হাঁড়ি নামাইয়া ভাত গরম থাকিতে থাকিতে রোগীকে খাইতে দিবে ।

ভাতের পুডিং (Rice-pudding)

৪ চামচ পুরাতন দাদঘানি চাউল একটা ছোট হাঁড়িতে রাখিয়া উহাতে অল্প পরিমাণ জল যোগ করিয়া ফুটাইবে । চাউল সিদ্ধ হইলে উহাতে ১ পোয়া দুধ, অল্প কিস্মিস্ ও দুই চামচ চিনি যোগ করিয়া ক্রমাগতঃ নাড়িতে থাকিবে । উহা বেশ ঘন

হইয়া আসিলে একটা মুখঢাকা পাত্রে (ইকমিক্ কুকারের পাত্র হইলে চলিবে) মধ্যে ঢালিয়া উহার সহিত একটা ডিম ফেটাইয়া উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে । পরে পাত্রটা কাঠের কমলার আগুনের উপর বসাইয়া পাত্রের উপরে কতকগুলি গন্ধগনে কমলা চাপাইয়া দিবে এবং ৫ চইতে ১০ মিনিট কাল এইরূপে রাখিয়া দিলে সুন্দর পুডিং প্রস্তুত হইবে । পুডিং যাতাতে খরিয়া না যায়, তজ্জগ পাত্রের ভিতরের গায়ে অল্প ঘি বা মাখন মাখাইয়া পরে উহার মধ্যে সিদ্ধ অন্ন ঢালিয়া দিবে ।

পাউরুটির পুডিং ঠিক উপরোক্ত উপায়ে প্রস্তুত করা যাইতে পারে, কেবল চাউলের পরিবর্তে পাউরুটির ভিতরের কোমল শাঁস ব্যবহৃত হয় ।

কমলার আঁচ বেশী হইলে পুডিং খরিয়া যাইবার সম্ভাবনা, তজ্জগ আঁচের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে ।

ছানার জল (Whey) ।

আধসের উষ্ণ দুধে ২ চামচ এসেন্স অব্ রেণেট যোগ করিয়া অল্পক্ষণ ফুটাইয়া পরিস্কৃত বস্ত্রে ছাঁকিয়া লইলে “ছানার জল” প্রস্তুত হয় । রেণেটের পরিবর্তে পাতি বা কাগজি লেবুর রস ফুটন্ত দুধে যোগ করিলে ছানা কাটিয়া যাইবে এবং “ছানার জল” প্রস্তুত হইবে । এনামেল্ অথবা মৃত্তিকানির্মিত পাত্রে “ছানার জল” প্রস্তুত করিবে ।

দুধ পাউরুটি ।

পাউরুটির ভিতরের শাঁস পৃথক করিয়া উহার সহিত কিয়ৎ পরিমাণ উষ্ণ জল মিশ্রিত করিয়া অর্ধঘণ্টাকাল ভিজাইয়া রাখিবে। পরে উহাকে পাকপাত্রে রাখিয়া মুছজালে ফুটাইলে ঘন মণ্ড প্রস্তুত হইবে। উহার সহিত দুধ ও চিনি মিশাইয়া রোগীকে খাইতে দিবে।

সচরাচর যে ভাবে দুধ পাউরুটি খাইতে দেওয়া হয়, তাহা অপেক্ষা ইহা সহজ পাত্য ; শিশু ও রোগীর পক্ষে ইহা উৎকৃষ্ট পথ্য।

কুটি জলে ফুটাইবার সময় উহার সহিত অল্প পরিমাণ চীনা-ঘাস, দুধ ও চিনি মিশ্রিত করিয়া দিলে উহা শীতলাবস্থায় জমাট বাধিয়া যাইবে। পরে উহাকে বরফির আকারে কাটিয়া খাইতে দিলে রোগীর বেশ মুখরোচক হইবে।

পাউরুটির টোষ্ট ।

পাউরুটির পাতলা চাকা কাটিয়া টোষ্ট করিবার যন্ত্র অথবা একটা চিমটার সাহায্যে আগুনের উপর ধরিবে এবং ক্রমাগত এপিট ওপিট করিয়া ঘুরাইতে থাকিবে, যাহাতে কোনও স্থান পুড়িয়া না যায়। কুটির মধ্যভাগ যখন বেশ শক্ত হইবে, তখন টোষ্ট প্রস্তুত হইয়াছে জানিবে। ইহার উপর অল্প মাখন লাগাইয়া অথবা অবস্থা অনুসারে মাখন ব্যতিরেকে রোগীকে খাইতে দিবে।

ডালের ঘূস ।

আধ ছটাক সোণামুগের ডাল বা মসুর ডাল কয়েক খণ্ড তেজ পাতা, কিকিৎ লবণ, ধনে, জিরামরিচ ও আদাবাদার সহিত আধসের জলে চড়াইয়া মুছালে ফুটাইতে থাকিবে। ফুটাইবার সময় ক্রমাগত খুঁটিয়া দিবে। জল প্রায় ৩ লাগ কমিয়া গেলে (ডালের দানাগুলি গলিয়া অদৃশ্য হইয়া যাইবে) উহাকে নামাইয়া পরিষ্কৃত বস্ত্রখণ্ডে ছাঁকিয়া লেবুর রসের সহিত রোগীকে খাইতে দিবে।

ডিম ও দুধ ।

একটা মুরগীর ডিম (অথবা হাঁসের ডিম) ভাঙ্গিয়া তাহার কুসুম (হারদ্রাংশ) পৃথক্ করিয়া এক ছটাক উষ্ণ দুধের মধ্যে রাখিয়া চামচ দ্বারা উত্তমরূপে মিশাইয়া লইবে। পরে উহার সহিত কিকিৎ চিনি ও গোলাপ জল মিশ্রিত করিয়া রোগীকে সেবন করিতে দিবে।

ইহা পুষ্টিকর লঘুপথ্য। প্রতিবার সেবনের সময় সদ্য প্রস্তুত করিয়া দিবে।

ডিম ও সেরি ।

একটি ডিম ভাজিয়া উহার খেত ও পীতাম্ব একত্রে উত্তম-রূপে ফেটাইয়া লইবে। উহার সহিত কিঞ্চিৎ চিনি, অল্প জল এবং দুই আউন্স সেরি (Sherry) মিশাইয়া রোগীকে ৪ চামচ পরিমাণ ১ বা ২ ঘণ্টা অন্তর সেবন করাইবে। ইহা আবৃত পাত্রে রক্ষা করিবে। নিতান্ত দুর্বল রোগীর পক্ষে ইহা উৎকৃষ্ট উত্তেজক ঔষধ ও পথ্য।

ডিম ও ব্রাণ্ডি ।

ইহা একটি বলকারক ও উত্তেজক পথ্য। দুর্বল রোগীর পক্ষে ইহা বিশেষ উপকারী।

একটি মুরগীর বা হাঁসের ডিম ভাজিয়া এক ছটাক জলের সহিত চামচ সংযোগে উত্তমরূপে ফেটাইবে। পরে উহাতে ২ আউন্স ব্রাণ্ডি, কিঞ্চিৎ চিনি এবং ছোট এলাইচ ও দারুচিনির গুঁড়া যোগ করিয়া উত্তমরূপে মিশাইয়া লইবে। ইহার সিকি অংশ ২ ঘণ্টা অন্তর রোগীকে সেবন করাইবে। ইহা আবৃত পাত্রে রাখিবে।

মসিনার চা (Linseed tea) ।

মূত্রকৃচ্ছ, রোগে ইহা উৎকৃষ্ট পানীয় । ইহার সেবনে মূত্রের পরিমাণ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় এবং মূত্রত্যাগকালীন যন্ত্রণা কমিয়া যায় । পাথরী প্রভৃতি রোগে ইহার প্রয়োগে বিশেষ উপকার দর্শে । কাশরোগেও ইহার ব্যবহারে বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হওয়া যায় ।

আধ ছটাক ছেঁচা মসিনা, এক কাঁচা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ডে বিভক্ত যষ্টিমধু এবং আধ ছটাক চিনি চায়ের কেটলীর (Tea kettle) মধ্যে রাখিয়া উহাতে ২½ পোয়া ফুটন্ত জল ঢালিয়া দিয়া উনানের পাশে এক ঘণ্টা রাখিয়া দিবে । পরে উহাকে ছাঁকিয়া উহার সহিত কয়েক কোঁটা লেবুর রস মিশ্রিত করিয়া দিবসে ২।৩ বার (প্রতিবারে ৩ ছটাক আন্দাজ) রোগীকে সেবন করিতে দিবে ।

সমাপ্ত ।

ডাক্তার শ্রীচুনীলাল বসু প্রণীত

কয়েকখানি পুস্তক সম্বন্ধে সংক্ষিপ্ত অভিযন্ত।

(প্রাপ্তিস্থান—২০১ নং কর্ণওয়ালিস্ স্ট্রীট, শ্রীকৃষ্ণদাস চট্টোপাধ্যায়ের পুস্তকালয়)

জল—মূল্য ১০ (শীঘ্রই পুনর্মুদ্রিত হইবে)—“চুনীবাবু জল সম্বন্ধে প্রবন্ধ লিখিয়া দেশের একটা মহৎ উপকার করিয়াছেন।” প্রভাত।

“এই পুস্তক পাঠে লোকের যথেষ্ট উপকার সম্ভাবনা।” ঢাকাপ্রকাশ।

বায়ু—মূল্য ১০—বায়ুর উপাদান ও ধর্ম, বায়ু কি কি কারণে দূষিত হয়, বায়ুর সহিত স্বাস্থ্যের সম্বন্ধ কি, দূষিত বায়ু সেবন দ্বারা রোগ ও মৃত্যুর আধিক্য, দূষিত বায়ু কি উপায়ে পরিকৃত হইতে পারে ইত্যাদি অতীব প্রয়োজনীয় বিষয়সমূহ এই পুস্তকে বিশদভাবে আলোচিত হইয়াছে।

খাদ্য—(৩য় সংস্করণ)—মূল্য ১১০। “A copy of this work ought to be possessed by every Bengali householder.” *Englishman*.

“The style of writing, adopted in the monograph, is singularly free from technicalities and no lay-reader need fear that he will be unable to follow and profit by its contents.” *Indian Mirror*.

“The utility and importance of such a treatise can not be over-estimated.” *Bengalee*.

"We have no hesitation to say that it is the best production of its kind." *Amrita Bazar Patrika.*

"The Educational Authorities will do well to buy copies of the book for free distribution among schools and colleges in Bengal." *Empire.*

"You have earned the gratitude of your countrymen by writing this really useful book."

Sir Gooroo Dass Banerjee, Kt., M. A., D. L., PH. D.

"A valuable book on Food." *Mr. P. Mukerjee, B. Sc.*

"An extremely interesting and valuable book on Food." *Raja Binaya Krishna Deb Bahadur,*

"I have gone through the book with pleasure and acquisition of knowledge." *Mr. Sarada Charan Mitra,*

M. A., B. L.

"এই পুস্তকখানি ঘরে ঘরে রাখা উচিত।" ভারতী ।

"আমরা প্রত্যেক বঙ্গমহিলাকে ইহা ক্রয় করিতে ও মনোযোগপূর্বক পাঠ করিতে অনুৰোধ করিতেছি।" মহিলা ।

"আমরা এই পুস্তকখানি ঘরে ঘরে দেখিতে চাই।" প্রবাসী ।

"এ পুস্তক প্রত্যেক বাঙ্গালীর পাঠ্য হওয়া উচিত।" হিতবাদী ।

"ইহা সর্বজনপ্রয়োজনোপযোগী হইয়া দেশের ও দেশের অশেষ উপকার সাধন করিবে।" বসুমতী ।

"এই গ্রন্থ বিজ্ঞানবিষয়ক হইলেও ইহার ভাষা উপভাসের মত ; ইহা প্রত্যেকেরই পঠিতব্য।" বঙ্গবাসী ।

শারীর স্বাস্থ্য-বিধান—মূল্য ১১। “নিত্য-কর্ম-পদ্ধতি যেমন স্বধর্মনিষ্ঠ ব্যক্তিমাঝেরই প্রয়োজনীয়, গৃহ-পঞ্জিকা ঘেরূপ প্রত্যেক অস্থানে অমুসরণীয়, এই ক্ষুদ্র গ্রন্থও স্বাস্থ্য-রক্ষা বিষয়ে আমাদের সেইরূপ প্রয়োজনীয়, অমুসরণীয় ও আদরণীয়। একরূপ পুস্তকের বহুল প্রচার আবশ্যক।” বিজ্ঞান।

“এই গ্রন্থ প্রকাশ করিয়া গ্রন্থকার প্রকৃত দেশ-হিতৈষণা ও জাতি-প্রীতির কার্য্য করিয়াছেন। বাঙ্গালী তজ্জন্ম তাঁহার নিকট চিরকৃতজ্ঞ রহিবে। আবালবৃদ্ধ-বনিতার হাতে এই গ্রন্থ বিরাজ কক্ক,—বাঙ্গালার শ্মশান শাস্তিময় গৃহে রূপান্তরিত হইবে, সংসার হইতে রোগ, শোক, অর্থনাশ ও মনস্তাপ যে অনেকাংশে অদৃশ্য হইয়া যাইবে, এ বিষয়ে আমাদের বিলক্ষণ আশা আছে। গ্রন্থের ছাপা কাগজ প্রভৃতি চমৎকার।”
ভারতী।

“এই পুস্তকে স্বাস্থ্য-রক্ষার সাধারণ নিয়ম প্রাকৃতিকস্থান হইতে আরম্ভ করিয়া মানুষের প্রাত্যহিক জীবনযাত্রার সম্পর্কে অতি বিশদ ও সহজ ভাষায় সংস্কারবিমুক্ত স্বাধীন-ভাবে নির্দিষ্ট হইয়াছে; সংক্রামক ব্যাধির কারণ ও নিবারণের উপায় ও সহজ-চিকিৎসা-প্রকরণটি বিশেষ-ভাবে মনোযোগের সহিত পাঠ করিয়া জানিয়া রাখা উচিত। স্বাস্থ্যসংরক্ষায় এমন বিবদ ও সম্পূর্ণ পুস্তক বাঙ্গালা ভাষায় আর বোধ হয় নাই, সুতরাং এই পুস্তকের সমাদর হওয়া উচিত—ইহা লেখকের প্রতি অমূল্যবোধে বশে নহে, নিজেদের আত্মরক্ষার জন্তই।” প্রবাসী।

"A useful and practical little book."

Indian Medical Gazette.

"Rai Bahadur Chunilal Bose's latest production entitled *Sarira Sasthya Bidhan* (Personal Hygiene) in Bengali must be regarded as the best of its kind. A book of this kind may well be introduced as a text-book. In any case, no Bengali household should be without a copy". *Indian Mirror.*

"This work on Hygiene in Bengali should find its way into every Bengali household." *Indian Daily News.*

"It removes a really great want, viz., well-written essays, in chaste and easy Bengali, dealing with the all-important subject of health, ought to find a place in every house and be used by our men and women as companions." *Bengalee.*

"A most valuable addition to this particular section of our vernacular literature." *Amrita Bazar Patrika.*

"This is a well-thought, well-written, well-got up manual containing within a small compass the most salient points to be remembered and acted up to in connection with the preservation of health, with special reference to our community, to its surroundings and its habits of thought. Its style is simply charming. The book deserves an honoured place in every Indian household." *Mr. B. C. Mitra., M. A., I. C. S.*

"In the good old days in India, hygiene was the principal object of attention-of medical men and teachers

of religion. We have now come to the period of revival and you are one of the pioneers. Your tracts are very useful, but the present book is comprehensive and will do immense good."

Mr. Sarada Charan Mitra, M. A., B. L.

রসায়ন-সূত্র (৫ম সংস্করণ)—

"It is written in a clear style and is eminently suited to the comprehension of those for whom it is intended."

Calcutta Gazette.

ফলিত রসায়ন (শীঘ্রই পুনর্মুদ্রিত হইবে)—মূল্য ১।

The Health of Indian Students—Price 2 annas. The sale-proceeds of this book will be credited to the Students' Fund, Calcutta University Institute.

"Followed on the lines indicated in your admirable address, one can not go far wrong."

Lt.Col. R. P. Wilson, F.R.C.S., D.P.H., I.M.S.

"I agree very strongly with what you say."

The Hon'ble Lt.Col. W. J. Buchanan, C.I.E., M.D., I.M.S.

"I only hope what you have said in this lecture will not fall on deaf ears." *The Hon'ble Mr. W.W. Hornell.*

"The students ought to read it with close attention and follow with scrupulous care the valuable advice it gives." *Sir Gooroodass Banerjee, Kt., M. A., D.L., PH. D.*

"We should like to see Dr. Bose's pamphlet in every

school and household in Bengal. If the lessons conveyed in the book are acted upon, the result undoubtedly will be a vast improvement in the health of the student-community." *Indian Mirror*.

"We think every student ought to read this pamphlet and we thank Dr. Bose for his address." *Hindoo Patriot*.

"The instructions contained in this book are simply invaluable." *Bengalee*.

পূরী ষাইবার পথে—মূল্য ৯/০। "I have read every line of your book and have been charmed with it. You have approached the subject in right spirit and clothed it in right language. I sincerely congratulate you on your production and anxiously await the second part."

Mr. Barada Charan Mitra M. A., I. C. S.

"রায় চুনীলালের লেখার প্রকৃত চিত্তহারী কবিত্ব আছে। তাঁহার চরিত্র প্রাজ্ঞ ও মধুর; বর্ণনা যেমন বিজ্ঞতার তেমনই ভাবুকতার পরিচায়ক। এই ক্ষুদ্র প্রবন্ধের প্রত্যেক পৃষ্ঠাতেই শিখিবার কথা অনেক আছে। ইহা পাঠ করিলেই মনে আপনা হইতে সংস্কার জন্মে, যে, লেখক উক্ত কবি ও ভাবুক পর্য্যটক। তিনি কবি ও ঐতিহাসিকের চন্দ্র লইয়া পূরী ষাইবার পথে ভ্রমণ করিয়াছেন এবং উক্ত পথে বাহ্য কিছু স্বন্দর ও শিক্ষাপ্রদ, তাহা সমস্তই তুলিতে আঁকিয়া তুলিয়াছেন।" বান্ধব।

কাগজ—মূল্য ১০—সকল প্রকার কাগজ প্রস্তুত করিবার প্রণালী চিত্রসহ বিস্তৃত-ভাবে এই পুস্তকে বর্ণিত হইয়াছে। এই পুস্তক বর্তমান সময়ের বিশেষ উপযোগী।

পল্লী-সাহিত্য—খণ্ড ১।—

“ A charming and instructive booklet written in the simplest and beautiful style of which you are a master.”

Sir J. C. Bose, Kt., C. S. I., C. I. E., D. SC.

“ The valuable and useful knowledge its conveys with your usual clearness and conciseness of expression ought to be widely diffused.”

Sir GoorooDass Banerjee, Kt., M. A., D. L. PH. D.

“ We congratulate Dr. Chunilal Bose on his little book. It is a valuable and timely publication.” *Bengalee.*

“ The Sanitary Department of the Government of Bengal might obtain a few thousand copies for free distribution to Village Panchaits.” *Indian Mirror.*

“ The pamphlet ought to have the widest possible circulation and the directions contained in it should be followed wherever there is a single public-spirited inhabitant with a heart to feel for others.”

Hindoo Patriot.

“ The book is excellent and practical.”

The Hon'ble Lt. Col. W. J. Buchanan, C. I. E., M. D., L. M. S.

“ We fervently hope our educated young men will carry out the valuable suggestions contained in the book and thus transform howling jungles into smiling villages.” *Calcutta Medical Journal.*

“ Rai Bahadur Dr. Chunilal Bose has done a public service by bringing out his small Bengali pamphlet on

“Village Sanitation.” The Rai Bahadur is a firm believer in the virtues of co-operation and he advocates co-operative methods to combat the evils of disease and ignorance in our rural areas.”

Bengal Co-operative Journal.

“Dr. Bose knows his subject from A to Z and, therefore, there is nothing visionary about the book. Every Zeminder should buy copies of the book for free distribution among his tenants, urging them to follow the advice given therein as far as possible.

Calcutta University Magazine.

“Rai Bahadur Dr. Bose has the art of packing useful information into a very small compass and in a readable form. His Bengali is so clear and simple that school-boys and young housewives should have no difficulty in understanding every word of this pamphlet and its price puts it within reach of all. This little book is more than a manual of hygiene ; it is an earnest appeal to the author's fellow countrymen to wake to a sense of their duty as citizens and patriots and one can not read it without self-reproachment and a desire to put its teaching into practice.”

Scottish Churches College Magazine.

“এই পুস্তক গ্রামে গ্রামে পঠিত হউক, গ্রামবাসী শ্রমিক সহিত উপদেশগুলি পালন করিয়া বাজার পল্লী-স্ত্রী কিরাইরা আহুন, ইহাই আমাদের অনুরোধ।” সঞ্জীবনী ।

“পুস্তকখানি সমরোচিত ও অলিখিত হইয়াছে।” স্বাস্থ্য-সমাচার ।

(৮)

“এই পুস্তকখানি পরীক্ষার ঘরে ঘরে গৃহপঞ্জিকার মত রক্ষিত হউক।”

ভারতী ।

“পল্লীবাসী সকলেরই এই পুস্তকখানি পাঠ করা অবশ্য কর্তব্য ; আর শুধু পাঠ করিলেই হইবে না, সকলকেই চুণীবাবুর প্রদর্শিত পদ্ধতি অবলম্বন করিতে হইবে।” ভারতবর্ষ ।

“এই স্বল্পমূল্যের পরম মূল্যবান পুস্তকখানি পড়িতে সক্ষম সকল দ্বীপুত্রব বালবৃদ্ধবৃষার ক্রয় করিয়া পড়িয়া ইহার নির্দিষ্ট, নিয়মগুলি পালন করিয়া আপনাদের ও উত্তরবংশীয়দের বাচিবাব উপায় করা উচিত।”

প্রবাসী ।

“বায় বাহাদুর বাঙ্গালীকে তাঁহাদের মুক্তিমন্ত্র দান করিয়াছেন। আশা করি বাঙ্গালাদেশে ‘পল্লী-সাহা’ গৃহপঞ্জিকার মত গৃহে গৃহে বিসর্জ্য করিবে। বাঙ্গালী চুণীবাবুর এই আন্তরিক সমবেদনার দান মাথায় করিয়া লইবেন, সার্থক করিয়া ধন্য হইবেন। বায় বাহাদুর এই হিতকারী ও মনোহারী গ্রন্থ প্রকাশিত করিয়া সমস্ত বাঙ্গালীর ধন্যবাদভাজন হইয়াছেন।” বাঙ্গালী ।

“আমরা এই পুস্তকখানি পরীক্ষার ঘরে ঘরে দেখিতে চাই।” বিজ্ঞান ।

“এমন প্রয়োজনীয় পুস্তক সচরাচর দৃষ্ট হয় না। ইহা বাঙ্গালীর অবশ্য পাঠ্য এবং প্রাথমিক বিদ্যালয়ে ইহা পাঠ্যপুস্তক নির্দিষ্ট করা শিক্ষাবিভাগের কর্তব্য।” বঙ্গমতী ।

“আমরা সকলকেই এই পুস্তক পাঠ করিতে আহ্বান করি।”

বঙ্গবাসী ।

